Утверждаю
И.о. директора МБОУ СОШ №8
_____ Т.А.Стулова
Приказ № 318 «28» 12 2024 г.

10-ти дневное МЕНЮ
МБОУ СОШ №8

Для организации питания детей 7-11 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 рецептур по продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред, М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,- М,:Де/ 1и плюс, 2015,-544с

Неделя: Понедельник

первая неделя

Возростная категория : 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная жидкая молочная с маслом сливочным	220	7,51	11,72	37,05	285	182
	Бутерброд с сыром	80	5,8	8,3	14,83	157	3
	Соки овощные,фруктовые, ягодные	200	1	0	20,2	84,8	389
	Фрукты свежие	150	0,4	0,4	9,8	44	82
Итог за завтрак		650	14,71	20,42	81,88	570,8	
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
Итог за обед		720	7,22	17,53	85,04	628,31	

Неделя: Вторник
первая неделя

Возростная категория : 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронны изделия отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309
	Наггетсы куриные (п/ф)	100	19,2	24,6	19,5	376	
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7	2
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	375
	Фрукты свежие	150	0,4	0,4	9,8	44	82
Итог за завтрак		650	27,59	30,34	87,45	734,15	
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
Итог за обед		740	28,22	26,58	102,43	783,3	

Неделя: Среда
первая неделя
Возростная категория : 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога	200	17,47	8,1	15,07	166,8	223
	Бутерброд с колбасой	100	4,47	3,05	13,3	140	6
	Какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,6	25,09	138,4	383
	Фрукты свежие	150	0,4	0,4	9,8	44	82
Итог за завтрак		650	26,01	14,15	63,26	489,2	
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
Итог за обед		730	27,14	32,79	82,22	735,92	

Неделя: четверг

первая неделя

Возростная категория : 7-11

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	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304
	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
	Фрукты свежие	150	0,4	0,4	9,8	44	82
Итог за завтрак		650	14,94	21,26	84,8	593,8	
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 лимоном	207	0,53		9,87	41,6	377
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	104	1
Итог за обед		717	20,24	17,75	51,74	484,69	

Неделя: пятница
первая неделя
Возростная категория : 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Тефтели мясные	100	7,83	8,75	10,25	151	278
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	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
	Фрукты свежие	150	0,4	0,4	9,8	44	82
Итог за завтрак		650	19,89	16,13	107,4	657,25	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,66	8,58	17,14	176,42	82
	Наггетсы куриные (п/ф)	100	19,2	24,6	19,5	376	
	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
Итог за обед		740	23,99	34,4	106,08	915,67	

Неделя: понедельник
вторая неделя
Возростная категория : 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая молочная из риса и пшена	220	0,4	9,3	31,1	183,4	175
	Бутерброд с сыром	80	5,8	8,3	14,83	157	3
	Соки овощные, фруктовые, ягодные	200	1	0	20,2	84,8	389
	Фрукты свежие	150	0,4	0,4	9,8	44	82
Итог за завтрак		650	7,6	18	75,93	469,2	
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
Итог за обед		710	19,78	17,77	56,87	503,09	

Неделя: вторник

вторая неделя

Возростная категория : 7-11

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
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	380
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7	2
	Фрукты свежие	150	0,4	0,4	9,8	44	82
Итог за завтрак		650	16,81	20,41	74,57	552,55	
Обед							
	Суп картофельный гороховый	250	9,83	8,88	16,8	169,34	102
	Наггетсы куриные (п/ф)	100	19,2	24,6	19,5	376	
	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
Итог за обед		700	33,5	33,5	85,74	804,59	

Неделя: среда

вторая неделя

Возростная категория : 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Жаркое по- домашнему	250	21,29	23,78	21,79	387,7	259
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7	2
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Фрукты свежие	150	0,4	0,4	9,8	44	82
Итог за завтрак		650	24,75	25,07	80,3	650,2	
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
Итог за обед		740	28,78	26,66	91,67	738,8	

Неделя: четверг

вторая неделя

Возростная категория : 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлета, рубленная из птицы	100	15,3	29,4	15,46	388	295
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	2
	Чай с лимоном	210	0,53		9,87	41,6	377
	Фрукты свежие	150	0,4	0,4	9,8	44	82
Итог за завтрак		650	22,28	35,97	88,51	769	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,6	5,12	10,93	138,75	82
	Рыбные котлеты, фигурки (п/ф)	100	14,09	6	12,93	205,31	
	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
Итог за обед		740	24,16	12,34	93,3	707,31	

Неделя: пятница

вторая неделя

Возростная категория : 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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
	Какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,6	25,09	138,4	383
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7	2
	Фрукты свежие	150	0,4	0,4	9,8	44	82
Итог за завтрак		650	28,43	23,97	91,08	675,85	
Обед							
	Суп рыбный с кансервами	250	8,6	8,41	14,33	172,25	87
	Жаркое по- домашнему	230	21,29	23,78	21,79	387,7	259
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	104	1
Итог за обед		720	33,55	33,48	88,13	796,75	