

"Утверждаю"

Директор школы Тихова Ю.А.

Приказ № 303 от 31.08.2023 г.



Меню приготавливаемых блюд

основного (организованного) питания для учащихся

Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 2 г. Ершова Саратовской области им. Героя Советского Союза Зуева М.А.»

Возрастная категория: 12 лет и старше

Разработано с использованием **Сборника технических нормативов** - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна.- М.:Делли плюс, 2017 г. Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Делли плюс, 2014 г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: Делли принт, 2011. – 584 с.

Приложение N 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рекомендуемый образец

Меню приготавливаемых блюд: Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки, г	жиры, г	углеводы		
Неделя 1 День 1 обед	Сок плодово-ягодный	200	1	0	22,4	90	382
	Суп из овощей	300	1,8	6	11	114,3	99
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,9	7	36,6	234,86	203
	Сосиски отварные	100	12	26,8	0,5	228	243
	Хлеб пшеничный в/с	70	4,9	3,15	29,4	191,1	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,3	1,26	18,9	126	ПР
итого обед		892	28,9	44,21	118,8	984,26	
Неделя 1 День 2 обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,09	32,01	132,8	349
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на МКБ	300	7,4	6,5	19,84	182,9	102
	Плов из мяса птицы	220	18,7	10,9	40,1	332,86	291
	Хлеб пшеничный в/с	70	4,9	3,15	29,4	191,1	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,3	1,26	18,9	126	ПР
		832	34	21,9	140,25	965,66	
итого обед							
Неделя 1 День 3 обед	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Борщ с капустой и картофелем	300	3,3	6,2	13,05	132	82
	Жаркое из говядины по домашнему	220	18,2	20,46	18,7	333,3	259
	Хлеб пшеничный в/с	70	4,9	3,15	29,4	191,1	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,3	1,26	18,9	126	ПР
		832	28,77	31,09	95,05	842,4	
итого обед							
Неделя 1 День 4 обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Суп картофельный	300	2,7	3,3	20,2	136,8	97
	Капуста тушеная	180	3,7	5,76	16,9	135,1	321
	тефтели 2-й вариант говядина	100	13,3	14,2	8,8	105,06	279
	Хлеб пшеничный в/с	70	4,9	3,15	29,4	191,1	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,3	1,26	18,9	126	ПР
итого обед		892	27,56	27,76	126,21	826,86	
Неделя 1 День 5 обед	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Щи с картофелем и капустой на МКБ	300	2,9	6,14	9,5	112,7	88
	Рагу из курицы	220	15,79	14,73	19,1	273,8	289
	Хлеб пшеничный в/с	70	4,9	3,15	29,4	191,1	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,3	1,26	18,9	126	ПР
		832	25,96	25,3	91,9	763,6	
итого обед							

дн	Наименование блюда	Вес блюда	цвые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки, г	жиры, углеводы		
Неделя 2 День 1 обед	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	376
	Рассольник ленинградский	300	2,4	6,1	14,25	96
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	9,9	10,7	44,82	171
	Котлета из мяса птицы	100	15,8	11,63	14,73	294
	Хлеб пшеничный в/с	70	4,9	3,15	29,4	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,3	1,26	18,9	ПР
итого обед		892	35,37	32,86	137,1	1047,94
Неделя 2 День 2 обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	349
	Щи с картофелем и капустой на МКБ	300	2,9	6,14	9,5	88
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,9	7	36,6	203
	Птица жареная	100	22,16	25,78	0,08	293
	Хлеб пшеничный в/с	70	4,9	3,15	29,4	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,3	1,26	18,9	ПР
итого обед		892	39,82	43,42	126,49	1119,46
Неделя 2 День 3 обед	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	388
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на МКБ	300	7,4	6,5	19,84	102
	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3,6	14,2	24,4	312
	Рыба (треска), тушенная в томате с овощами	100	11,35	2,9	3,8	229
	Хлеб пшеничный в/с	70	4,9	3,15	29,4	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,3	1,26	18,9	ПР
итого обед		892	30,23	28,29	117,1	855,9
Неделя 2 День 4 обед	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	376
	Борщ с капустой и картофелем на МКБ	300	3,3	6,2	13,05	82
	Пюре из бобовых (горох) с маслом	180	15,5	7,8	40	199
	Гуляш из отварной говядины	100	13,4	14,08	3,3	246
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,5	2,25	21	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,75	1,5	22,5	ПР
итого обед		880	38,52	31,85	114,85	933,8
Неделя 2 День 5 обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	349
	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,2	3,4	20,9	103
	Рагу овощное	180	2,9	18,7	14,6	143
	Котлета из мяса птицы	100	15,8	11,63	14,73	294
	Хлеб пшеничный в/с	70	4,9	3,15	29,4	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,3	1,26	18,9	ПР
итого обед		892	29,76	38,23	130,54	1062,24
	Среднее значение за период: обед	873	31,5	32,5	119,8	940,2