

"Утверждаю"
Директор школы
Приказ № 7 от 10.01.2023 г.
Гихова Ю.А.



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. Мотильного и В.А. Гутельяна. - М.: Делта плюс, 2017 г.

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,	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	50	3,5	2,25	21	136,5	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,75	1,5	22,5	150	ПП
Итого обед		880	27,95	43,55	114	953,66	
Неделя 1 День 2							
обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,09	32,01	132,8	349
	Щи с картофелем и капустой на МКБ	300	2,9	6,14	9,5	112,7	88
	Плов из мяса птицы	200	17	9,9	36,45	302,6	291
	Салат из свежы отварной с куратой и изюмом	60	1,2	3,62	10,8	80,4	51
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,5	2,25	21	136,5	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,75	1,5	22,5	150	ПП
Итого обед		860	28,05	23,5	132,26	915	
Неделя 1 День 3							
обед	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Борщ с капустой и картофелем на МКБ	300	3,3	6,2	13,05	132	82
	Пюре из бобовых (горох) с маслом	180	16,97	7,83	40,03	291,42	199
	Гуляш из отварной говядины	100	13,4	14,08	3,3	164	246
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,5	2,25	21	136,5	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,75	1,5	22,5	150	ПП
Итого обед		880	39,99	31,88	114,88	933,92	
Неделя 1 День 4							
обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на МКБ	300	7,4	6,5	19,84	182,9	102
	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3,72	11	21,6	207,42	128
	тефтели 2-й вариант говядина	100	13,3	14,2	8,8	105,06	279
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,5	2,25	21	136,5	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,75	1,5	22,5	150	ПП
Итого обед		880	31,33	35,54	125,75	914,68	
Неделя 1 День 5							
обед	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	300	7,4	6,5	19,84	182,9	102
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,9	7	36,6	234,86	203
	Котлета из мяса птицы	100	15,8	11,63	14,73	227,14	294
	Салат из свежей капусты с яблоком т/о	60	0,07	3,06	6,7	54,06	46
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,5	2,25	21	136,5	ПП
Итого обед	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,75	1,5	22,5	150	ПП
		940	36,49	31,96	136,37	1045,46	

Имя пиши	Наименование блюда	Вес блюда	ценные вещества		углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки, г	жиры,			
Неделя 2 День 1							
	Сок плодово-ягодный	200	1	0	20,2	84,8	382
	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,2	3,4	20,9	141,9	103
обед	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	9,9	10,7	44,82	315	171
	Котлета из мяса птицы	100	15,8	11,63	14,73	227,14	294
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,5	2,25	21	136,5	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,75	1,5	22,5	150	ПП
итого обед		880	36,15	29,48	144,15	1055,34	
Неделя 2 День 2							
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
обед	Щи с картофелем и капустой на МКБ	300	2,9	6,14	9,5	112,7	88
	Рис отварной со сливочным маслом	180	4,4	6,4	44,01	251,64	304
	Птица жареная	100	22,16	25,78	0,08	322	293
	Салат из свежей капусты с яблоком т/о	60	0,07	3,06	6,7	54,06	46
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,82	1,8	16,8	109,2	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	1,2	18	120	ПП
итого обед		920	35,21	44,47	127,1	1102,4	
Неделя 2 День 3							
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
обед	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на МКБ	300	7,4	6,5	19,84	182,9	102
	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3,72	11	21,6	207,42	128
	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	10,5	5,6	3,42	110,7	294
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,5	2,25	21	136,5	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,75	1,5	22,5	150	ПП
итого обед		870	27,94	26,87	103,36	847,52	
Неделя 2 День 4							
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
обед	Суп из рыбной консервы	300	10,32	13,63	23,52	268,56	102
	Раци из курицы	175	12,56	11,72	15,2	217	291
	Салат из свежых отварной с куратой и изюмом	60	1,2	3,62	10,8	80,4	51
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,5	2,25	21	136,5	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,75	1,5	22,5	150	ПП
итого обед		835	30,99	32,81	125,03	985,26	
Неделя 2 День 5							
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
обед	Борщ с капустой и картофелем на МКБ	300	3,3	6,2	13,05	132	82
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,9	7	36,6	234,86	203
	Гуляш из отварной говядины	100	13,4	14,08	3,3	164	246
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,5	2,25	21	136,5	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,75	1,5	22,5	150	ПП
итого обед		880	29,92	31,05	111,45	877,36	
	Среднее значение за период: обед	883	32,4	33,1	123,4	963,06	