

"Утверждено"  
Директор школы  
Приказ № 293 от 02.09.2024 г.  
Тихова Ю.А.



**Меню приготовляемых блюд  
основного (организованного) питания для учащихся  
Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя  
общеобразовательная школа № 2 г. Ершова Саратовской области  
им. Героя Советского Союза Зуева М.А.» а также филиала в с. Миусс  
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.:ДеЛи плюс, 2017 г. Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи 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.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с.

Приложение № 8

к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Рекомендуемый образец

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки, г	жиры,	углеводы		
Неделя 2 День 1	Напиток витаминный Витопка	200	0	0	19,4	78	ПР
	Рассольник ленинградский	300	2,4	6,1	14,25	128,7	96
	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	70	4,9	3,15	29,4	191,1	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,3	1,26	18,9	126	ПР
	<b>Итого обед</b>		<b>892</b>	<b>35,3</b>	<b>32,84</b>	<b>141,5</b>	<b>1065,94</b>
Неделя 2 День 2	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Ши с картофелем и капустой	300	2,9	6,14	9,5	112,7	88
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,9	7	36,6	234,86	203
	Птица жареная	100	22,16	25,78	0,08	322	293
	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
	<b>Итого обед</b>		<b>892</b>	<b>39,82</b>	<b>43,42</b>	<b>126,49</b>	<b>1119,46</b>
Неделя 2 День 3	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на МКБ	300	7,4	6,5	19,84	182,9	102
	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3,6	14,2	24,4	164,7	312
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,35	2,9	3,8	103	229
	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
	<b>Итого обед</b>		<b>892</b>	<b>30,23</b>	<b>28,29</b>	<b>117,1</b>	<b>855,9</b>
Неделя 2 День 4	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	15,5	7,8	40	291,3	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	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,75	1,5	22,5	150	ПР
	<b>Итого обед</b>		<b>880</b>	<b>38,52</b>	<b>31,85</b>	<b>114,85</b>	<b>933,8</b>
Неделя 2 День 5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,2	3,4	20,9	141,9	103
	Рагу овощное	180	2,9	18,7	14,6	243,3	143
	Котлета из мяса птицы	100	15,8	11,63	14,73	227,14	294
	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
	<b>Итого обед</b>		<b>892</b>	<b>29,76</b>	<b>38,23</b>	<b>130,54</b>	<b>1062,24</b>
<b>Среднее значение за период: обед</b>		<b>873</b>	<b>32,4</b>	<b>31,3</b>	<b>122,1</b>	<b>947,8</b>	

## 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
	Котлета из мяса птицы	100	15,8	11,63	14,73	227,14	294
	Хлеб пшеничный в/с	70	4,9	3,15	29,4	191,1	119
Хлеб ржано-пшеничный	42	2,3	1,26	18,9	126	119	
<b>Итого обед</b>		<b>892</b>	<b>32,7</b>	<b>29,04</b>	<b>133,03</b>	<b>983,4</b>	
Неделя 1 День 2 обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,09	32,01	132,8	349
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	300	7,4	6,5	19,84	182,9	102
	Пилов 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	119
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,3	1,26	18,9	126	119
<b>Итого обед</b>		<b>832</b>	<b>34</b>	<b>21,9</b>	<b>140,25</b>	<b>965,66</b>	
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
	Жаркое из говядины по домашнему	220	20	23	21	371	259
	Хлеб пшеничный в/с	70	4,9	3,15	29,4	191,1	119
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,3	1,26	18,9	126	119
<b>Итого обед</b>		<b>832</b>	<b>30,57</b>	<b>33,63</b>	<b>97,35</b>	<b>880,1</b>	
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	3,6	6,62	14,15	138,6	139
	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	119
Хлеб ржано-пшеничный	42	2,3	1,26	18,9	126	119	
<b>Итого обед</b>		<b>892</b>	<b>27,46</b>	<b>28,62</b>	<b>123,46</b>	<b>850,36</b>	
Неделя 1 День 5 обед	Напиток витаминный Витолка	200	0	0	19,4	78	119
	Щи с картофелем и капустой	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	119
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,3	1,26	18,9	126	119
<b>Итого обед</b>		<b>832</b>	<b>25,89</b>	<b>25,28</b>	<b>96,3</b>	<b>781,6</b>	