

"Утверждено"

Директор школы

Приказ № 73 от 09.01.2025

Гихова Ю.А.



**Меню приготовляваемых 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. Тугельяна.- М.:ДеЛи плюс, 2017 г. Сборник рецептов и кулинарных изданий для питания детей в дошкольных организациях/Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тугельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2014 г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с.**

Приложение № 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
	Котлета из мяса птицы	100	15,8	11,63	14,73	227,14	294
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,5	2,2	21	136,5	119
итого обед	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,3	1,26	18,9	126	119
<b>Неделя 1 День 2</b>		<b>872</b>	<b>51,3</b>	<b>28,09</b>	<b>124,65</b>	<b>928,8</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
	Плов из мяса птицы	220	18,7	10,9	40,1	332,86	291
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,5	2,2	21	136,5	119
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,3	1,26	18,9	126	119
<b>итого обед</b>		<b>812</b>	<b>32,6</b>	<b>20,95</b>	<b>131,85</b>	<b>911,06</b>	
<b>Неделя 1 День 3</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	50	3,5	2,2	21	136,5	119
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,3	1,26	18,9	126	119
<b>итого обед</b>		<b>812</b>	<b>29,17</b>	<b>32,68</b>	<b>88,95</b>	<b>825,5</b>	
<b>Неделя 1 День 4</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	50	3,5	2,2	21	136,5	119
итого обед	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,3	1,26	18,9	126	119
<b>Неделя 1 День 5</b>		<b>872</b>	<b>26,06</b>	<b>27,67</b>	<b>115,06</b>	<b>775,76</b>	
Неделя 1 День 5 обед	Напиток витаминный Вигорка	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	50	3,5	2,2	21	136,5	119
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,3	1,26	18,9	126	119
<b>итого обед</b>		<b>812</b>	<b>24,49</b>	<b>24,33</b>	<b>87,9</b>	<b>727</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки, г	жиры,	углеводы	Калории	ПП
Неделя 2 Обед	Напиток витаминный Витлошка	200	0	0	19,4	78	ПП
	Рассолник 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	50	3,5	2,2	21	136,5	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,3	1,26	18,9	126	ПП
	<b>Итого обед</b>		<b>872</b>	<b>33,9</b>	<b>31,89</b>	<b>133,1</b>	<b>1011,34</b>
Неделя 2 Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Шти 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
	Прида жареная	100	22,16	25,78	0,08	322	293
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,5	2,2	21	136,5	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,3	1,26	18,9	126	ПП
	<b>Итого обед</b>		<b>872</b>	<b>38,42</b>	<b>42,47</b>	<b>118,09</b>	<b>1064,86</b>
Неделя 2 Обед	Напиток из плодов лимонника	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	50	3,5	2,2	21	136,5	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,3	1,26	18,9	126	ПП
	<b>Итого обед</b>		<b>872</b>	<b>28,83</b>	<b>27,34</b>	<b>108,7</b>	<b>801,3</b>
Неделя 2 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	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	2,2	21	136,5	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,75	1,5	22,5	150	ПП
	<b>Итого обед</b>		<b>880</b>	<b>38,52</b>	<b>31,8</b>	<b>114,85</b>	<b>933,8</b>
Неделя 2 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
	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	50	3,5	2,2	21	136,5	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,3	1,26	18,9	126	ПП
	<b>Итого обед</b>		<b>872</b>	<b>27,86</b>	<b>37,18</b>	<b>121,44</b>	<b>1002,54</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>	
Формула расчета Среднее значение за период: обед		8548	311,15	304,4	1144,57	8981,96	