

СОГЛАСОВАНО

МАОУ СОШ № 10



Директор Н.А.Иваницкая

« 01 » 20 20\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ

ООО «КП «Школьники»



Ген.Директор Е.Г. Михайлов

« 01 » 20 20\_\_ г.

# ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Возрастные категории : от 7 до 11 лет

Рацион: Горячее питание-обед

Сезон: Всесезонное 2022-2023 год

Приложение 2 к Договору № \_\_\_\_\_ 01  
 " " \_\_\_\_\_ 2022

Примерное меню и пищевая ценность  
 приготовляемых блюд

Рацион :

Возраст для обучающихся с 1-4-х классов

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

### МЕНЮ

| №<br>рецептур         | Прием пищи, наименование<br>блюда             | масса<br>порции | пищевые вещества(г) |             |              | энергетическая<br>ценность(ккал) |
|-----------------------|---|-----------------|---------------------|-------------|--------------|----------------------------------|
|                       |   |                 | Б                   | Ж           | У            |                                  |
| 1                     | 2   | 3               | 4                   | 5           | 6            | 7                                |
| <b>День 1 , Обед:</b> |   |                 |                     |             |              |                                  |
| 71                    | Помидор свежий                                | 60              | 1.2                 | 0.48        | 2.76         | 25.2                             |
| 96                    | Рассольник ленинградский на мясном<br>бульоне | 200             | 1.76                | 4.16        | 12.47        | 93.32                            |
| 502                   | Плов из птицы                                 | 240             | 23.21               | 19.43       | 30.36        | 130.87                           |
| 389                   | Сок фруктовый                                 | 200             | 1.47                |             | 22.8         | 97.07                            |
|                       | Хлеб ржано-пшеничный                          | 50              | 1.68                | 0.33        | 14.82        | 68.97                            |
|                       | <b>ИТОГО</b>                                  | <b>730</b>      | <b>29.32</b>        | <b>24.4</b> | <b>83.21</b> | <b>716.43</b>                    |

Приложение 2 к Договору № \_\_\_\_\_ от  
 " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4-3590-20

Примерное меню и пищевая ценность  
 приготовляемых блюд  
 Рацион :  
 Возраст для обучающихся с 1-4-х классов

### МЕНЮ

| №<br>рецептур         | Прием пищи, наименование<br>блюда                                  | масса<br>порции | пищевые вещества(г) |              |               | энергетическая<br>ценность(ккал.) |
|-----------------------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
|                       |  |                 | Б                   | Ж            | У             |                                   |
| 1                     | 2  | 3               | 4                   | 5            | 6             | 7                                 |
| <b>День 2 , Обед:</b> |  |                 |                     |              |               |                                   |
| 23                    | Салат из свежих помидор с репч. тыл<br>луком и маслом растительным | 60              | 0,77                | 3,71         | 1,07          | 47,14                             |
| 99                    | Суп из овощей на мясном бульоне                                    | 250             | 2,28                | 2,33         | 11,25         | 75,03                             |
| 279                   | Тефтели мясные   | 90              | 7,8                 | 8,41         | 12,46         | 156,6                             |
| 694                   | Пюре картофельное  | 160             | 3,26                | 5,12         | 21,81         | 116,4                             |
| 868                   | Компот из сухофруктов  | 200             | 0,04                | 0            | 24,76         | 94,2                              |
|                       | Хлеб пшеничный в/с   | 50              | 3,95                | 0,55         | 24,15         | 116,9                             |
|                       | Хлеб ржано-пшеничный   | 30              | 1,68                | 0,33         | 14,82         | 68,97                             |
|                       | <b>ИТОГО</b>   | <b>840</b>      | <b>19,78</b>        | <b>20,45</b> | <b>110,32</b> | <b>705,24</b>                     |

Приложение 2 к Договору № \_\_\_\_\_ от  
 " " \_\_\_\_\_ 2022

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

Примерное меню и пищевая ценность  
 приготовляемых блюд

Рацион :

Возраст для обучающихся с 1-4-х классов

### МЕНЮ

| №<br>рецептур         | Прием пищи,<br>наименование блюда              | масса<br>порции | пищевые вещества(г) |              |               | энергетическая<br>ценность(ккал) |
|-----------------------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------------|
|                       |  |                 | Б                   | Ж            | У             |                                  |
| 1                     | 2  | 3               | 4                   | 5            | 6             | 7                                |
| <b>День 3 . Обед:</b> |  |                 |                     |              |               |                                  |
| 71                    | Овощи натуральные ( солёные)                   | 60              | 0.54                | 0.1          | 1.71          | 10.2                             |
| 82                    | Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне | 200             | 1.73                | 4.73         | 10.5          | 99.69                            |
| 486                   | Рыба тушёная в томатном соусе                  | 90              | 16.65               | 9.43         | 7.85          | 180                              |
| 321                   | Рагу из овощей                                 | 130             | 2.3                 | 11           | 14.45         | 166                              |
| 346                   | Компот из фруктов                              | 200             | 0.46                | 0.1          | 33.99         | 141.2                            |
|                       | Хлеб пшеничный в/с                             | 50              | 3.95                | 0.5          | 24.15         | 116.9                            |
|                       | Хлеб ржано-пшеничный                           | 30              | 1.68                | 0.33         | 14.82         | 68.97                            |
|                       | <b>ИТОГО</b>                                   | <b>780</b>      | <b>27.31</b>        | <b>26.19</b> | <b>107.47</b> | <b>782.96</b>                    |

Примерное меню и пищевая ценность  
 приготовляемых блюд  
 Рацион :  
 Возраст для обучающихся с 1-4-х классов

### МЕНЮ

| №<br>рецептур         | Прием пищи, наименование блюда               | масса<br>порции | пищевые вещества(г) |              |              | энергетическая<br>ценность(ккал) |
|-----------------------|--|-----------------|---------------------|--------------|--------------|----------------------------------|
|                       |  |                 | Б                   | Ж            | У            |                                  |
| 1                     | 2  | 3               | 4                   | 5            | 6            | 7                                |
| <b>День 4 . Обед:</b> |  |                 |                     |              |              |                                  |
| 71                    | Овощи натуральные свежие                     | 60              | 0.66                | 0.12         | 2.28         | 13.2                             |
| 102                   | Суп картофельный с бобовыми в мясном бульоне | 200             | 3.92                | 4.27         | 15.39        | 115.55                           |
| 304                   | Рис отварной                                 | 150             | 4.35                | 7.3          | 30.2         | 210.11                           |
| 255                   | Печень по-строгановски                       | 90              | 12.15               | 10.77        | 3.98         | 176.63                           |
| 388                   | Напиток из плодов шиповника                  | 180             | 0.36                | 0.18         | 28.98        | 120.6                            |
|                       | Хлеб пшеничный в/с                           | 50              | 3.95                | 0.5          | 24.15        | 116.9                            |
|                       | Хлеб ржано-пшеничный                         | 30              | 1.68                | 0.33         | 14.82        | 68.97                            |
|                       | <b>ИТОГО</b>                                 | <b>760</b>      | <b>27.07</b>        | <b>23.47</b> | <b>119.8</b> | <b>821.96</b>                    |

Приложение 2 к Договору № \_\_\_\_\_ от  
"\_\_\_" \_\_\_\_\_ 2022

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

Примерное меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд

Рацион :

Возраст для обучающихся с 1-4-х классов

## МЕНЮ

| №<br>рецептур         | Прием пищи,<br>наименование блюда            | масса<br>порции | пищевые вещества(г) |             |               | энергетическая<br>ценность(ккал) |
|-----------------------|--|-----------------|---------------------|-------------|---------------|----------------------------------|
|                       |  |                 | Б                   | Ж           | У             |                                  |
| 1                     | 2  | 3               | 4                   | 5           | 6             | 7                                |
| <b>День 5 , Обед:</b> |  |                 |                     |             |               |                                  |
| 29                    | Салат из свежих овощей с растительным маслом | 60              | 0.66                | 3.63        | 2.27          | 44.34                            |
| 99                    | Суп из овощей на мясном бульоне              | 200             | 1.83                | 1.87        | 9             | 60.03                            |
| 251                   | Поджарка из курицы                           | 90              | 9.67                | 9.87        | 2.27          | 153.6                            |
| 302                   | Каша рассыпчатая гречневая                   | 150             | 4.5                 | 5.1         | 21.9          | 151.5                            |
| 352                   | Компот из ягод замор.                        | 200             | 0.6                 | 0.2         | 27.8          | 116                              |
|                       | Хлеб пшеничный в/с                           | 50              | 3.95                | 0.5         | 24.15         | 116.9                            |
|                       | Хлеб ржано-пшеничный                         | 30              | 1.68                | 0.33        | 14.82         | 68.97                            |
|                       | <b>ИТОГО</b>                                 | <b>780</b>      | <b>22.89</b>        | <b>21.5</b> | <b>102.21</b> | <b>711.34</b>                    |

Приложение 2 к Договору № \_\_\_\_\_ от  
 " " \_\_\_\_\_ 2022

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

Примерное меню и пищевая ценность  
 приготовляемых блюд

Рацион :

Возраст для обучающихся с 1-4-х классов

## МЕНЮ

| №<br>рецептур         | Прием пищи, наименование<br>блюда | масса<br>порции | пищевые вещества(г) |       |       | энергетическая<br>ценность(ккал) |
|-----------------------|-----------------------------------|-----------------|---------------------|-------|-------|----------------------------------|
|                       |                                   |                 | Б                   | Ж     | У     |                                  |
| 1                     | 2                                 | 3               | 4                   | 5     | 6     | 7                                |
| <b>День 6 , Обед:</b> |                                   |                 |                     |       |       |                                  |
| 50                    | Салат из свеклы с сыром           | 60              | 2.97                | 5.7   | 4.77  | 82.22                            |
| 140                   | Суп рыбный с минтаем              | 200             | 6.76                | 6.63  | 10.51 | 128.63                           |
| 268                   | Котлета мясная                    | 90              | 7.78                | 17.44 | 10.3  | 230.63                           |
| 309                   | Макароны отварные с маслом сливс  | 150             | 5.1                 | 7.5   | 28.5  | 201.9                            |
| 389                   | Сок фруктовый                     | 200             | 1                   |       | 20.2  | 86.6                             |
|                       | Хлеб ржано-пшеничный              | 30              | 1.68                | 0.33  | 14.82 | 68.97                            |
|                       | ИТОГО                             | 730             | 25.29               | 37.6  | 89.1  | 798.95                           |

Приложение 2 к Договору № \_\_\_\_\_ от  
 " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022

Примерное меню и пищевая ценность  
 приготовляемых блюд

Рацион :

Возраст для обучающихся с 1-4-х классов

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

## МЕНЮ

| №<br>рецептур         | Прием пищи, наименование<br>блюда               | масса<br>порци | пищевые вещества(г) |              |               | энергетическая<br>ценность(ккал) |
|-----------------------|---|----------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------------|
|                       |   |                | Б                   | Ж            | У             |                                  |
| 1                     | 2   | 3              | 4                   | 5            | 6             | 7                                |
| <b>День 7 , Обед:</b> |   |                |                     |              |               |                                  |
| <b>81</b>             | Салат из квашеной капусты                       | 80             | 1.28                | 6.48         | 4.96          | 81.36                            |
| <b>88</b>             | Щи из капусты с картофелем на мясном<br>бульоне | 250            | 1.8                 | 4.98         | 8.13          | 84.48                            |
| <b>255</b>            | Котлеты рыбные                                  | 90             | 11.97               | 4.23         | 8.63          | 120.38                           |
| <b>694</b>            | Пюре картофельное                               | 160            | 3.26                | 5.12         | 21.81         | 146.4                            |
| <b>868</b>            | Компот из сухофруктов                           | 200            | 0.4                 | 1            | 24.76         | 94.2                             |
|                       | Хлеб пшеничный в/с                              | 50             | 3.95                | 0.5          | 24.15         | 116.9                            |
|                       | Хлеб ржано-пшеничный                            | 30             | 1.68                | 0.33         | 14.82         | 68.97                            |
|                       | <b>ИТОГО</b>                                    | <b>860</b>     | <b>24.34</b>        | <b>22.64</b> | <b>107.26</b> | <b>712.69</b>                    |



Горячее питание обед 1-4 кл.

Примерное меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд рацион  
Возраст для обучающихся с 1-4 классов

Договору № \_\_  
" \_ " \_\_\_\_\_ 2022  
Приложение №8 к  
СанПин 2.3/2.4-3590-20

МЕНЮ

| №<br>рецептур       | Прием пищи,<br>наименование блюда     | Масса<br>порции | пищевые вещества (г) |             |               | энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------------|---------------------------------------|-----------------|----------------------|-------------|---------------|-----------------------------------|
|                     |                                       |                 | Б                    | Ж           | У             |                                   |
| <b>День 8, Обед</b> |                                       |                 |                      |             |               |                                   |
| 70                  | Овощи натуральные<br>(солёные)        | 60              | 0,48                 | 0,1         | 1,02          | 6                                 |
| 111                 | Суп вермишелевый на<br>мясном бульоне | 200             | 2,39                 | 2,39        | 12,56         | 80,11                             |
| 307                 | Котлеты, рубленые из<br>птицы         | 90              | 10,9                 | 15,7        | 8,88          | 220,5                             |
| 304                 | Рис отварной                          | 150             | 4,35                 | 7,3         | 30,2          | 210,11                            |
| 388                 | Напиток из плодов<br>шиповника        | 180             | 0,36                 | 0,18        | 28,98         | 120,6                             |
|                     | Хлеб пшеничный в/с                    | 50              | 3,95                 | 0,5         | 24,15         | 116,9                             |
|                     | Хлеб ржано-пшеничный                  | 30              | 1,68                 | 0,33        | 14,82         | 68,97                             |
|                     | <b>ИТОГО</b>                          | <b>760</b>      | <b>24,1</b>          | <b>26,5</b> | <b>120,61</b> | <b>823,19</b>                     |

Горячее питание обед 1-4 класс

Примерное меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд рацион  
Возраст для обучающихся 1-4 класс

Договору № \_\_\_  
" " \_\_\_\_\_ 2022  
Приложение №8 к  
СанПин 2.3/2.4-3590-20

МЕНЮ

| №<br>рецептур       | Прием пищи,<br>наименование блюда              | Масса<br>порции | пищевые вещества (г) |             |              | энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------------|--|-----------------|----------------------|-------------|--------------|-----------------------------------|
|                     |  |                 | Б                    | Ж           | У            |                                   |
| <b>День 9, Обед</b> |  |                 |                      |             |              |                                   |
| 70                  | Овощи натуральные свежие<br>(огурец)           | 60              | 0,48                 | 0,1         | 1,02         | 8,46                              |
| 111                 | Суп крестьянский с крупой<br>на мясном бульоне | 200             | 2,39                 | 2,39        | 12,56        | 72,55                             |
| 259                 | Жаркое по домашнему                            | 250             | 10,9                 | 15,7        | 8,88         | 489,32                            |
| 389                 | Сок фруктовый                                  | 200             | 0,36                 | 0,18        | 28,98        | 87,37                             |
|                     | Хлеб ржано-пшеничный                           | 30              | 1,68                 | 0,33        | 14,82        | 68,97                             |
|                     | <b>ИТОГО</b>                                   | <b>740</b>      | <b>15,8</b>          | <b>18,7</b> | <b>66,26</b> | <b>726,67</b>                     |

Приложение 2 к Договору № \_\_\_\_\_ от  
" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022

Примерное меню и пищевая ценность,  
приготавливаемых блюд

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

Рацион :

Возраст для обучающихся с 1-4-х классов

### МЕНЮ

| №<br>рецептур          | Наименование блюда     | выход      | пищевые вещества(г) |             |              | энергетическая<br>ценность(ккал) |
|------------------------|------------------------|------------|---------------------|-------------|--------------|----------------------------------|
|                        |                        |            | Б                   | Ж           | У            |                                  |
| <b>День 10 , Обед:</b> |                        |            |                     |             |              |                                  |
| 71                     | Помидор свежий         | 60         | 1.2                 | 0.48        | 2.76         | 25.2                             |
| 140                    | Суп рыбный с ментаем   | 220        | 7.43                | 7.29        | 11.56        | 141.93                           |
| 309                    | Голубцы ленивые        | 240        | 19.92               | 24.2        | 18           | 371.76                           |
| 349                    | Компот из свежих яблок | 200        | 0.2                 | 0.2         | 22.3         | 110                              |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный   | 30         | 1.68                | 0.33        | 14.82        | 68.97                            |
|                        | <b>ИТОГО</b>           | <b>750</b> | <b>30.43</b>        | <b>32.5</b> | <b>69.44</b> | <b>717.86</b>                    |