

СОГЛАСОВАНО:

МАОУ СОШ № 10

Директор Н.А.Иваницкая

« 20 » г.



УТВЕРЖДЕНО:

ООО «КП «Школьник»

Ген. Директор Е.Г. Михайлов

« ____ » г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Возрастные категории : с 11 лет и старше

Рацион : Обед

Сезон: Всесезонное 2022-2023 год

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд
Рацион :
Возраст : для обучающихся с 11 лет и старше

Приложение 2 к Договору № _____ от
_____ 2022

Приложение №8 к СанПин 2-3/2 4-3590-20

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 1, Обед:						
71	Помидор свежий	100	2	0.8	4.6	42
96	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250	2.2	5.2	15.58	117.9
502	Плов из птицы	230	27.08	22.67	35.42	502.68
389	Сок фруктовый	200	1.47		22.8	97.07
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96
	ИТОГО	870	34.99	29.11	98.16	851.61

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд
Рацион :
Возраст : для обучающихся с 11 лет и старше

Приложение 2 к Договору № _____ от
_____ 2022

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

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 2 , Обед:						
23	Салат из свежих помидор с репчатым луком и маслом растительным	100	1.28	6.18	1.78	78.56
99	Суп из овощей на мясном бульоне	250	2.28	2.33	11.25	75.03
279	Тефтели мясные	100	8.7	9.34	13.84	174
694	Пюре картофельное	130	3.67	5.76	24.53	164.7
868	Компот из сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.74	0.6	28.98	140.28
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96
	ИТОГО	930	22.95	24.65	124.9	818.73

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд

Рацион :

Возраст : для обучающихся с 11 лет и старше

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал.)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 3 . Обед:						
71	Овощи натуральные (солёные)	100	0.9	0.16	2.85	17
82	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	2.16	5.91	13.12	124.61
486	Рыба тушёная в томатном соусе	100	18.5	10.48	8.72	200
321	Рагу из овощей	180	2.75	13.2	17.33	199.2
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	40	2.24	0.44	19.76	91.96
	ИТОГО	920	30.96	30.79	119.92	890.87

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд
Рацион :
Возраст : для обучающихся с 11 лет и старше

Приложение 2 к Договору № _____ от
_____ 2022

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

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 4 . Обед:						
71	Овощи натуральные свежие	100	0.7	0.2	3.8	22
102	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	4.9	5.33	19.23	144.43
304	Рис отварной	180	5.22	8.76	36.24	252.14
255	Печень по-строгановски	100	13.5	11.97	4.42	196.25
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.4	0.2	32.2	134
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96
	ИТОГО	870	26.96	26.9	115.65	840.78

Горячее питание обед с 11 лет и старше

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд рацион
Возраст для обучающихся с 11 лет и старше

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

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 5, Обед						
70	Салат из свежих овощей с маслом растительным	100	0,48	0,1	1,02	137,02
111	Суп из овощей на мясном бульоне	250	2,16	2,23	11,67	160,78
307	Поджарка из курицы	90	10,9	15,7	8,88	153,6
304	Каша гречневая	150	4,35	7,3	30,2	151,5
388	Компот из ягод замор.	200	0,36	0,18	28,98	116
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	68,97
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	116,9
	ИТОГО	870	23,9	26,3	119,72	904,77

Горячее питание обед с 11 лет и старше

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд рацион
Возраст для обучающихся с 11 лет и старше

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

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 6, Обед						
70	Салат из свеклы с сыром	100	0,48	0,1	1,02	82,22
111	Супрыбный с минтаем	250	2,16	2,23	11,67	128,63
307	Котлета мясная	90	10,9	15,7	8,88	230,63
304	Макароны отварные с маслом сливочным	150	4,35	7,3	30,2	201,9
388	Сок фруктовый	200	0,36	0,18	28,98	86,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97
	ИТОГО	820	20	25,8	95,57	798,95

Горячее питание обед с 11 лет и старше

Договору № __

" " _____ 2022

Приложение №8 к

СанПин 2.3/2.4-3590-20

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд рацион
Возраст для обучающихся с 11 лет и старше

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 7, Обед						
81	Салат из квашеной капусты	100	0,48	0,1	1,02	92,34
88	Щи из капусты с картофелем на мясном бульоне	250	2,16	2,23	11,67	128,63
255	Котлета рыбная	100	10,9	15,7	8,88	150,38
694	Пюре картофельное	180	4,35	7,3	30,2	182,12
868	Компот из сухофруктов	200	0,36	0,18	28,98	94,2
	Хлеб пшеничный в/с	50				116,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,68	0,33	14,82	68,97
	ИТОГО	920	20	25,8	95,57	833,54

Горячее питание обед с 11 лет и старше

Договору № ___
" _ " 2022

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд рацион
Возраст для обучающихся с 11 лет и старше

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

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 8, Обед						
70	Овощи натуральные (солёные)	100	0,48	0,1	1,02	10
111	Суп вермишелевый на мясном бульоне	250	2,39	2,39	12,56	110,2
307	Котлеты, рубленные из птицы	100	10,9	15,7	8,88	233,62
304	Рис отварной	180	4,35	7,3	30,2	226,34
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,36	0,18	28,98	134
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,68	0,33	14,82	68,97
	ИТОГО	920	24,1	26,5	120,61	900,03

Горячее питание обед с 11 лет и старше

Договору № ____
" _ " _____ 2022

Приложение №8 к

СанПин 2.3/2 4-3590-20

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд рацион
Возраст для обучающихся с 11 лет и старше

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 9, Обед						
70	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,48	0,1	1,02	8,46
111	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	250	2,39	2,39	12,56	72,55
259	Жаркое по домашнему	280	10,9	15,7	8,88	525,25
389	Сок фруктовый	200	0,36	0,18	28,98	87,37
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,68	0,33	14,82	68,97
	ИТОГО	870	15,8	18,7	66,26	762,6

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд
Рацион :
Возраст : для обучающихся с 11 лет и старше

Приложение 2 к Договору № _____ от
2022

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590.20

МЕНЮ

№ рецептур	Наименование блюда	выход	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
День 10 . Обед:						
71	Помидор свежий	100	2	0.8	4.6	42
140	Суп рыбный с минтаем	250	8.45	8.28	13.13	160.78
309	Голубцы ленивые	280	23.24	28.23	21	433.72
349	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.2	22.3	110
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.14	0.44	19.76	91.96
	ИТОГО	870	36.13	37.95	80.79	838.46