

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ СОШ № 10



Директор Н.А. Иванецкая

20 23 г.

УТВЕРЖДЕНО:

ООО «КП «ШКОЛЬНИК»



Ген. Директор Е.Г. Михайлов

« 20 г.

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Возрастные категории : с 12 лет и старше

Рацион : Услуги питания - завтрак-обед

Сезон: Всесезонное 2023-2024 год

с и с е т .

Примерное меню и пищевая ценность

приготавливаемых блюд

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

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
<b>День 1 , Завтрак:</b>						
183	Каша гречневая молочная	200	8.59	9.47	42.88	256.19
15	Сыр российский(порциями)	15	3.48	4.43	0	54.6
376	Чай с сахаром	200	0.53	0	9.47	60
	Хлеб пшеничный в/с	40	3.16	0.44	19.32	93.52
338	Фрукты	100	1.5	0.5	21	96
	<b>ИТОГО</b>	<b>555</b>	<b>17.26</b>	<b>14.84</b>	<b>92.67</b>	<b>560.31</b>
<b>Обед:</b>						
71	Помидор свежий	100	2	0.8	4.6	42
96	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	230/20	2.2	5.2	15.58	117.9
279	Тефтели мясные	70/30	8.7	9.34	13.84	174
694	Пюре картофельное	180	3.67	5.76	24.53	164.7
389	Сок фруктовый	200	1.47		22.8	97.07
	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>930</b>	<b>25.02</b>	<b>22.14</b>	<b>130.09</b>	<b>827.91</b>

Примерное меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд

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

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 2 , Завтрак:						
182	Каша овсяная молочная	200	7.13	8.2	40.65	245.7
14	Масло сливочное(порциями)	10	0.1	7.2	0.13	65.72
536	Йогурт 2.5%	120	3.12	3	15.58	100.8
377	Чай с лимоном	200	0.53	0	13.6	56
	Хлеб пшеничный в/с	40	3.16	0.44	19.32	93.52
	<b>ИТОГО</b>	<b>570</b>	<b>14.04</b>	<b>18.84</b>	<b>89.28</b>	<b>561.74</b>
<b>Обед:</b>						
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
502	Плов из птицы	280	27.08	22.67	35.42	502.68
868	Компот из сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96
	<b>ИТОГО</b>	<b>870</b>	<b>32.92</b>	<b>31.62</b>	<b>92.97</b>	<b>842.43</b>

Примерное меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд

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

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
<b>День 3 , Завтрак:</b>						
210	Омлет натуральный	200	19.63	27.6	0.83	342
382	Какао с молоком	200	3.78	3.54	26	125.11
338	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	43
	Хлеб пшеничный в/с	50	3.95	0.5	24.15	116.9
	<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>27.76</b>	<b>32.04</b>	<b>60.78</b>	<b>627.01</b>
<b>Обед:</b>						
71	Овощи натуральные ( солёные)	100	0.9	0.16	2.85	17
82	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	230/20	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>920</b>	<b>30.96</b>	<b>30.79</b>	<b>119.92</b>	<b>890.87</b>

Примерное меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд

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

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
<b>День 4 , Завтрак:</b>						
187	Запеканка из творога	170/30	21	8.26	57.4	378
377	Чай с лимоном	200	0.53	0	13.6	56
14	Масло сливочное (порциями)	15	0.15	10.8	0.19	98.58
	Хлеб пшеничный в/с	40	3.16	0.44	19.32	93.52
338	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	43
	<b>ИТОГО</b>	<b>555</b>	<b>25.24</b>	<b>19.9</b>	<b>100.31</b>	<b>669.1</b>
<b>Обед:</b>						
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>870</b>	<b>26.96</b>	<b>26.9</b>	<b>115.65</b>	<b>840.78</b>

Примерное меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд

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

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
<b>День 5 , Завтрак:</b>						
204	Макаронные изделия отварные с маслом и сыром	180/20	14.22	18	36	360
376	Чай с сахаром	200	0.53		9.47	60
536	Йогурт 2.5%	120	3.12	3	15.58	100.8
	Хлеб пшеничный в/с	40	3.16	0.44	19.32	93.52
	<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>21.03</b>	<b>21.44</b>	<b>80.37</b>	<b>614.32</b>
<b>Обед:</b>						
29	Салат из свежих овощей с растительным маслом	100	1.1	6.05	3.78	73.9
99	Суп из овощей на мясном бульоне	250	2.28	2.33	11.25	75.03
251	Гуляш из мяса птицы	70/50	6.6	8.52	11.52	150
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	5.4	6.12	26.28	181.8
352	Компот из ягод замороженных	200	0.6	0.2	27.8	116
	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>950</b>	<b>22.96</b>	<b>24.26</b>	<b>129.37</b>	<b>828.97</b>

Примерное меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд

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

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
<b>День 6 , Завтрак:</b>						
182	Каша пшённая молочная	200	5.6	6.8	33.6	218
338	Фрукты	100	0.9	0.2	8.1	43
382	Какао с молоком	200	3.78	3.54	26	125.11
14	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65.72
	Хлеб пшеничный в/с	50	3.95	0.5	24.15	116.9
	<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>14.33</b>	<b>18.24</b>	<b>91.98</b>	<b>568.73</b>
<b>Обед:</b>						
81	Салат из квашеной капусты	100	1.6	8.1	6.2	101.7
140	Суп рыбный с минтаем	250	8.45	8.28	13.13	160.78
268	Котлета мясная	100	8.64	19.37	11.44	256.26
309	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6.2	9	34.2	242.28
389	Сок фруктовый	200	2	0.2	5.8	36
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96
	<b>ИТОГО</b>	<b>870</b>	<b>29.13</b>	<b>45.39</b>	<b>90.53</b>	<b>888.98</b>

Примерное меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд

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

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
<b>День 7, Завтрак:</b>						
187,33	Каша рисовая молочная	200	4.8	6.4	51.6	288
379	Кофейный напиток с молоком	200	4.08	3	17.58	118.6
338	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	47
	Хлеб пшеничный в/с	50	3.95	0.5	24.15	116.9
	<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>13.23</b>	<b>10.3</b>	<b>103.13</b>	<b>570.5</b>
<b>Обед:</b>						
50	Салат из свеклы с сыром	100	4.94	9.5	7.94	137.02
88	Щи из капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	230/20	1.8	4.98	8.13	84.48
255	Котлеты рыбные	100	13.3	4.7	9.59	133.75
694	Пюре картофельное	180	3.67	5.76	24.53	164.7
868	Компот из сухофруктов	200	0.4	1	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>930</b>	<b>31.09</b>	<b>26.98</b>	<b>123.69</b>	<b>846.39</b>



Примерное меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд

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

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
<b>День 8 , Завтрак:</b>						
187	Запеканка из творога	170/30	21	8.26	57.4	378
377	Чай с лимоном	200	0.53	0	13.6	56
338	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	43
14	Масло сливочное (порциями)	15	0.15	10.8	0.19	98.58
	Хлеб пшеничный в/с	40	3.16	0.44	19.32	93.52
	<b>ИТОГО</b>	<b>555</b>	<b>25.24</b>	<b>19.9</b>	<b>100.31</b>	<b>669.1</b>
<b>Обед:</b>						
70	Овощи натуральные (солёные)	100	0.8	0.16	1.7	10
98	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	250	2.7	2.78	14.58	90.68
259	Жаркое по-домашнему	280	26.6	29.31	22.22	459.52
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.4	0.2	32.2	134
	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>920</b>	<b>36.69</b>	<b>33.39</b>	<b>114.61</b>	<b>903.06</b>

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	
1	2	3	4	5	6	7
<b>День 9 , Завтрак:</b>						
182	Каша овсяная молочная	200	7.14	5.15	40.66	245.71
382	Какао с молоком	200	3.78	3.54	26	125.11
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97
	Хлеб пшеничный в/с	40	3.16	0.44	19.32	93.52
338	Фрукты	100	1.5	0.5	21	96
	<b>ИТОГО</b>	<b>570</b>	<b>17.26</b>	<b>9.96</b>	<b>121.8</b>	<b>629.31</b>
<b>Обед:</b>						
71	Овощи натуральные свежие(огурец)	100	0.7	0.1	1.9	14.1
111	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	2.98	2.83	15.7	100.13
307	Котлеты,рубленные из птицы	100	12.13	17.4	9.86	245
304	Рис отварной	180	5.22	8.76	36.24	252.14
389	Сок фруктовый	200	1	0.4	22.45	97.07
	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>930</b>	<b>29.01</b>	<b>30.53</b>	<b>134.89</b>	<b>940.68</b>

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	Наименование блюда	выход	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День 10 , Завтрак:</b>						
204	Макаронные изделия отварные с сыром	180/20	14.22	18	36	360
376	Чай с сахаром	200	0.53	0	9.47	60
536	Йогурт 2.5%	120	3.12	3	15.58	100.8
	Хлеб пшеничный в/с	50	3.95	0.5	24.15	116.9
	<b>ИТОГО</b>	<b>570</b>	<b>21.82</b>	<b>21.5</b>	<b>85.2</b>	<b>637.7</b>
<b>Обед:</b>						
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	2.24	0.44	19.76	91.96
	<b>ИТОГО</b>	<b>870</b>	<b>36.13</b>	<b>37.95</b>	<b>80.79</b>	<b>838.46</b>