

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

МОУ СОШ № 8

А.А.Енин

2024г



«УТВЕРЖДАЮ»

Исполнительный директор

О.В.Безрукова

2024г



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся

в общеобразовательных учреждениях

с 12 лет и старше

на 2024 учебный год

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

Льготные категории Дети ТЖС, инвалиды, овз, маломобильные, сво

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день	Завтрак							
	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	г	150	6,170	6,670	23,330	177,330	212
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого завтрак:		370,000	10,470	9,750	47,210	317,730	
2 день	Завтрак							
	Запеканка из творога	г	100	15,90	7,70	15,00	194,000	279
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого завтрак:		320,000	17,700	8,380	34,780	286,400	
3 день	Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	г	150	4,330	4,750	27,000	173,690	217
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого завтрак:		370,000	9,130	8,230	51,080	320,090	
4 день	Завтрак							
	Омлет натуральным	г	100	8,670	13,330	2,130	164,000	268
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого завтрак:		320	12,97	16,410	26,01	304,400	
5 день	Завтрак							
	Макаронны отварные с сыром	г	140	8,280	7,080	21,820	276,710	259
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого завтрак:		360,000	9,980	7,760	41,400	367,110	
6 день	Завтрак							
	Каша "Дружба"	г	150	4,170	5,000	20,080	172,500	229
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого завтрак:		370,000	8,470	8,080	43,960	312,900	
7 день	Завтрак							
Запеканка из творога	г	100	15,900	7,700	15,000	194,000	279	

8 день	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого завтрак:	г	320	17,600	8,380	34,580	284,400	
	Завтрак							
	Омлет натуральный	г	100	8,670	13,330	2,130	164,000	268
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого завтрак:		320	13,470	16,810	26,210	310,400	
	Завтрак							
	9 день	Макаронны отварные с сыром	г	140	8,28	7,08	21,82	276,710
Кофейный напиток с молоком		г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
Батон нарезной		г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого завтрак:		г	360,000	12,580	10,160	45,700	417,110	
Завтрак								
10 день	Каша рисовая вязкая	г	150	4,330	4,750	27,000	173,690	217
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого завтрак:		370	6,130	5,430	46,780	266,090	

--	--

--	--

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день	Обед							
	Овоши натуральные (помидор)	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Суп с макаронными изделиями и картофелем на м/б	г	200	6,320	6,120	10,000	119,000	129
	Мясо тушеное	г	100	16,000	15,000	5,000	219,000	321
	Рис отварной	г	150	3,700	5,430	38,850	219,300	385
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	760	30,760	27,610	86,310	718,400	
	2 день	Обед						
Салат из свежель отварной		г	60	0,900	4,000	5,000	55,000	26
Суп гороховый		г	200	6,560	6,640	12,160	134,960	127
Печень говяжья по-строгановски		г	100	19,500	9,400	7,600	193,000	356/408
Каша гречневая рассыпчатая		г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)		г	200	0,60	0,00	9,70	40,000	494
Хлеб ржано-пшеничный		г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной		г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:		г	760	39,59	28,78	91,94	782,660	
3 день		Обед						
	Салат витаминный	г	60	0,720	3,000	3,300	44,000	2
	Суп картофельный с крупой (гречневый) на к/б	г	200	5,44	5,2	8	100,6	114
	Шницель из курицы	г	90	18	16,2	10,000	256	372
	Макаронь отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
	Компот из свежих плодов и ягод	г	200	0,1	0,1	11,1	46	486
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	750	33,29	30,390	82,430	737,800	

9 день	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	г	200	0,60	0,00	9,70	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		750	33,530	26,220	74,420	649,500	
	Обед							
	Салат из капусты белокачанной	г	60	0,870	3,600	5,040	56,400	1
	Суп фасолевый	г	200	3,920	4,280	16,120	118,640	130
	Котлета "Школьная"	г	90	13,770	9,900	11,970	191,700	347
	Рис отварной	г	150	3,700	5,430	38,850	219,300	385
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
Итого обед:		750	26,340	24,150	112,560	776,740		
10 день	Обед							
	Овощи натуральные (огурец свежий)	г	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148
	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	г	200	17,400	6,400	3,090	136,000	104
	Рыба, тушенная в томате с овощами	г	130	9,000	5,000	4,430	177,360	299
	Картофель отварной	г	150	4,100	7,700	15,400	180,000	152
	Компот из свежих плодов и ягод	г	200	0,10	0,10	11,10	46,000	486
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:		790	34,480	20,200	55,640	652,660		

--	--