



МБОУ УТВЕРЖДАЮ  
 "СОШ № 6" директор "МБОУ СОШ № 6" ПГО  
 пго Е.Б. Подозерская  
 " 09 2024 года

Примерное меню на 10 дней

Школа №6

Приложение №12 к СанПиН 2.3/2.4.1.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: Школа

Сезон:

Возрастная категория: 12-17 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная	200	6	11	33	253	147
	Хлеб пшеничный	70	5	2	37	191	420
	Масло сливочное	20		17		150	401
	Сыр порционный	15	4	4		53	27
	Чай сладкий с лимоном	200			10	41	133
	Яблоки	100			10	45	140
<b>Итого за Завтрак</b>		605	15	34	90	733	
Обед	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250	4	2	15	118	32
	Пюре картофельное	180	4	6	10	149	56
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	15	9	5	167	89,01
	Зеленый горошек отварной	100	3		7	40	3,01
	Хлеб пшеничный	70	5	2	37	191	420
	Хлеб ржаной	70	4	1	31	70	421
	Компот из свежемороженых ягод	200			17	70	123
<b>Итого за Обед</b>		970	35	20	122	805	
<b>Итого за день</b>			50	54	212	1538	

Школа

Приложение №12 к СанПиН 2.3/2.4.1.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа 12-17

Сезон:

Возрастная категория: 12-17 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный	150	10	10	5	188	77
	Икра кабачковая для детского питания	100	2	9	8	119	4
	Хлеб пшеничный	60	5	2	32	164	420
	Чай с сахаром	200			12	45	132
	Яблоки	100			10	45	140
<b>Итого за Завтрак</b>		610	17	21	67	561	
Обед	Суп гречневый с курицей	250	8	9	18	197	154
	Плов с мясом	280	16	16	27	400	149
	Огурец свежий	100	1		3	14	410
	Хлеб пшеничный	70	5	2	37	191	420
	Хлеб ржаной	70	4	1	31	70	421
	Компот из сухофруктов	200	1		27	108	122
<b>Итого за Обед</b>		970	33	28	143	980	
<b>Итого за день</b>			50	49	210	1541	

Школа

Приложение №12 к СанПиН 2.3/2.4.1.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа 12-17

Сезон:

Возрастная категория: 12-17 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Пюре картофельное	180	4	6	25	165	694
	Биточки рыбные запеченые	100	15	5	10	144	255
	Хлеб пшеничный	70	5	2	37	191	420
	Кисель витаминизированный	200			20	80	118
	Огурец консервированный	100	1		3	14	410
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>650</b>	<b>25</b>	<b>13</b>	<b>95</b>	<b>594</b>	
Обед	Свекольник вегетарианский со сметаной	250	3	7	12	130	142
	Вермишель с маслом	200	8	7	22	205	75
	Гуляц из отварного мяса в мол.-смет. соусе	100	8	9	3	148	93
	Томаты свежие с растительным маслом	100	1	7	4	85	25
	Хлеб пшеничный	70	5	2	37	191	420
	Хлеб ржаной	70	4	1	31	70	421
	Компот из сухофруктов	200	1		27	108	122
<b>Итого за Обед</b>		<b>990</b>	<b>30</b>	<b>33</b>	<b>136</b>	<b>937</b>	
			<b>55</b>	<b>46</b>	<b>231</b>	<b>1531</b>	

Школа

Приложение №12 к СанПиН 2.3/2.4.1.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа 12-17

Сезон:

Возрастная категория: 12-17 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром,	180	8	11	20	280	76
	Кукуруза консервированная	100					
	Хлеб пшеничный	70	5	2	37	191	420
	Масло сливочное	20		17		150	401
	Кисель витаминизированный	200			20	80	118
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>13</b>	<b>30</b>	<b>77</b>	<b>701</b>	
Обед	Суп рыбный из консервов	250	10	3	17	150	42
	Рис отварной с овощами	200	5	7	24	202	58
	Печень по-строгановски	100	11	6	4	122	102
	Огурец консервированный	100	1		2	13	416
	Хлеб пшеничный	70	5	2	37	191	420
	Хлеб ржаной	70	4	1	31	70	421
Компот из сухофруктов	200	1		27	108	122	
<b>Итого за Обед</b>		<b>990</b>	<b>37</b>	<b>19</b>	<b>142</b>	<b>856</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>50</b>	<b>49</b>	<b>219</b>	<b>1557</b>	



Школа

Приложение №12 к СанПиН 2.3/2.4.1.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа 12-17

Сезон:

Возрастная категория: 12-17лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепту
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	6	9	20	205	70,01
	Хлеб пшеничный	70	5	2	37	191	420
	Масло сливочное	15		12		112	401
	Сыр порционный	15	4	4		53	27
	Чай сладкий с молоком	200	3	3	18	110	134
	Яблоко	100			10	45	140,03
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>18</b>	<b>30</b>	<b>85</b>	<b>716</b>	
Обед	Борщ на мясном бульоне	250	2	1	3	32	28
	Вермишель с маслом	200	8	7	32	280	75
	Филе куриное запеченное с помидорами	100	10	9	1	141	155
	Зеленый горошек отварной	100	3		7	40	3,01
	Хлеб пшеничный	70	5	2	37	191	420
	Хлеб ржаной	70	4	1	31	70	421
	Компот из свежемороженых ягод	200			17	70	123
<b>Итого за Обед</b>		<b>990</b>	<b>32</b>	<b>20</b>	<b>128</b>	<b>824</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>50</b>	<b>50</b>	<b>213</b>	<b>1540</b>	

Школа

Приложение №12 к СанПиН 2.3/2.4.1.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа 12-17

Сезон:

Возрастная категория: 12-17лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепту
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	6	6	18	148	93
	Хлеб пшеничный	60	5	2	32	164	420
	Чай сладкий с лимоном	200			10	41	133
	Груши	100			10	47	140,01
	Печенье витаминизированное	50	10	6	33	235	402
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>21</b>	<b>14</b>	<b>103</b>	<b>676</b>	
Обед	Суп гороховый с мясом	250	8	8	18	168	35,01
	Пюре картофельное	200	4	6	8	146	56
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	10	9	5	150	89,01
	Салат из капусты и моркови с	100	2	7	3	91	11
	Хлеб пшеничный	70	5	2	37	191	420
	Хлеб ржаной	70	4	1	31	70	421
Компот из свежемороженых ягод	200			17	70	123	
<b>Итого за Обед</b>		<b>990</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>119</b>	<b>886</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>54</b>	<b>52</b>	<b>222</b>	<b>1562</b>	

Школа

Приложение №12 к СанПиН 2.3/2.4.1.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа 12-17

Сезон:

Возрастная категория: 12-17лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепту
			Б	Ж	У		
Завтрак	Рис отварной	180	4	6	18	185	58,01
	Тефтели из говядины	80	10	14	6	190	105
	Огурец свежий	100	1		2	13	416
	Хлеб пшеничный	70	5	2	37	191	420
	Чай с сахаром	200			12	45	132
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>650</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>75</b>	<b>624</b>	
Обед	Борщ с фасолью со сметаной	250	4	2	9	98	29
	Голубцы ленивые с отварным мясом	380	14	14	23	305	92
	Икра кабачковая для детского питания	100	2	9	8	119	4
	Хлеб пшеничный	70	5	2	37	191	420
	Хлеб ржаной	70	4	1	31	70	421
	Компот из сухофруктов	200	1		27	108	122
<b>Итого за Обед</b>		<b>1070</b>	<b>30</b>	<b>28</b>	<b>135</b>	<b>891</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>50</b>	<b>50</b>	<b>210</b>	<b>1515</b>	

Школа

Приложение №12 к СанПиН 2.3/2.4.1.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа 12-17

Сезон:

Возрастная категория: 12-17лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепту
			Б	Ж	У		
Завтрак	Запеканка творожная с изюмом	180	14	17	21	319	80
	Чай с сахаром	200			12	45	132
	Хлеб пшеничный	60	5	2	32	164	420
	Масло сливочное	15		12		112	401
	Груши	100			10	47	140,01
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>19</b>	<b>31</b>	<b>75</b>	<b>687</b>	
Обед	Суп картофельный с макаронными	250	4	1	18	108	34
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6	9	39	314	65
	Котлета мясная рубленая паровая	100	12	6	5	125	99
	Хлеб пшеничный	60	5	2	32	164	420
	Хлеб ржаной	60	3	1	27	60	421
	Помидор свежий	100	1		4	24	1,01
	Компот из свежемороженых ягод	200			17	70	123
<b>Итого за Обед</b>		<b>950</b>	<b>31</b>	<b>19</b>	<b>142</b>	<b>865</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>50</b>	<b>50</b>	<b>217</b>	<b>1552</b>	



Школа

Приложение №12 к СанПиН 2.3/2.4.1.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа 12-17

Сезон:

Возрастная категория: 12-17 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Птица тушеная в сметаном-томатном соусе	100	22	18	7	281	301
	Вермишель с маслом	200	8	7	32	205	75
	Зеленый горошек отварной	100	3		7	40	3,01
	Кофейный напиток витаминизированный	200	5	5	22	146	126
	Яблоки	100			10	45	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>700</b>	<b>38</b>	<b>30</b>	<b>78</b>	<b>717</b>	
Обед							
	Суп крестьянский со сметаной	250	4	7	15	118	32
	Жаркое по-домашнему	380	10	21	31	464	94
	Помидор свежий	100	1		4	24	1,01
	Хлеб пшеничный	70	5	2	37	191	420
	Хлеб ржаной	70	4	1	31	70	421
	Компот из свежемороженых ягод	200			17	70	123
<b>Итого за Обед</b>		<b>1070</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>135</b>	<b>937</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>62</b>	<b>56</b>	<b>213</b>	<b>1654</b>	

Школа

Приложение №12 к СанПиН 2.3/2.4.1.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа 12-17

Сезон:

Возрастная категория: 12-17 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепту
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша из пшеницы и риса молочная жидкая	200	6	3	18	164	66
	Хлеб пшеничный	70	5	2	37	191	420
	Масло сливочное	15		12		112	401
	Сыр порционный	15	4	4		53	27
	Яблоки	100			10	45	140
	Чай сладкий с лимоном	200			10	41	133
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>15</b>	<b>26</b>	<b>75</b>	<b>606</b>	
Обед							
	Суп с клецками на курином бульоне	250	6	2	11	120	43
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	5	39	160	65
	Тефтели из говядины	100	10	14	6	190	105
	Огурец свежий	100	1		3	14	410
	Хлеб пшеничный	70	5	2	37	191	420
	Хлеб пшеничный	70	5	2	37	191	420
	Компот из свежемороженых ягод	200			17	70	123
<b>Итого за Обед</b>		<b>970</b>	<b>37</b>	<b>25</b>	<b>133</b>	<b>936</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>52</b>	<b>51</b>	<b>208</b>	<b>1542</b>	