



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора "МБОУ СОШ № 6" ПГО
Е.Б. Подозерская
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: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная	150	4	8	25	190	147
	Хлеб пшеничный	60	5	2	32	164	420
	Масло сливочное	15		12		112	401
	Сыр порционный	12	3	3		42	27
	Чай сладкий с лимоном	180			9	37	133
	Яблоки	100			10	45	140
Итого за Завтрак		517	12	25	76	590	
Обед	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	3	2	12	94	32
	Пюре картофельное	150	3	5	8	125	56
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	15	8	5	151	89,01
	Зеленый горошек отварной	100	3		7	40	3,01
	Хлеб пшеничный	60	5	2	32	164	420
	Хлеб ржаной	60	3	1	27	60	421
Компот из свежемороженых ягод	180			16	63	123	
Итого		840	32	18	107	697	
Итого за день		1357	44	43	183	1287	

Школа №6

Приложение №12 к СанПиН 2.3/2.4.1.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа

Сезон:

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный	100	8	8	3	125	77
	Икра кабачковая для детского питания	100		8	6	119	4
	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	137	420
	Чай с сахаром	180			11	41	132
	Яблоки	100			10	45	140
Итого за Завтрак		530	12	17	57	467	
Обед	Суп гречневый с курицей	200	6	7	12	158	154
	Плов с мясом	240	16	16	30	350	149
	Огурец свежий	100	1		3	14	410
	Хлеб пшеничный	60	5	2	32	164	420
	Хлеб ржаной	60	3	1	27	60	421
	Компот из сухофруктов	180	1		24	97	122
Итого за Обед		840	32	26	128	843	
Итого за день		1370	44	43	185	1310	
Итого за день		1330	44,7	42,7	189,1	1338,8	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа

Сезон:

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Пюре картофельное	150	3	5	20	137	694
	Биточки рыбные запеченные	80	11	4	8	107	255
	Хлеб пшеничный	60	5	2	32	164	420
	Кисель витаминизированный	180			18	72	118
	Огурец консервированный	100	1		2	13	410
Итого за Завтрак		570	20	11	80	493	
Обед	Свекольник вегетарианский со сметаной	200	3	5	6	110	142
	Вермишель с маслом	150	4	5	22	155	75
	Гуляш из отварного мяса в мол.-смет. со	90	8	8	2	126	93
	Томаты свежие с растит маслом	100	1	7	4	85	25
	Хлеб пшеничный	60	5	2	32	164	420
	Хлеб ржаной	60	3	1	27	60	421
	Компот из сухофруктов	180	1		24	97	122
Итого за Обед		840	25	28	117	797	
Итого за день		1430	45	39	197	1755	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа

Сезон:

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром,	150	8,75	10	32,5	230	76
	Кукуруза консервированная	100					
	Хлеб пшеничный	60	5	2	32	164	420
	Масло сливочное	15		12		112	401
	Кисель витаминизированный	180			18	72	118
Итого за Завтрак		505	13,75	24	82,5	578	
Обед	Суп рыбный из консервов	200	8	6	13	120	42
	Рис отварной с овощами	150	3	6	20	150	58
	Печень по-строгановски	90	10	6	3	146	102
	Огурец консервированный	100	1		2	13	416
	Хлеб пшеничный	60	5	2	32	164	420
	Хлеб ржаной	60	3	1	27	60	421
	Компот из сухофруктов	180	1		24	97	122
Итого за Обед		840	34	21	121	750	
Итого за день		1345	47,7	45	203,5	1328	

Школа №6

Приложение №12 к СанПиН 2.3/2.4.1.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа

Сезон:

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	3	9	17	172	70
	Хлеб пшеничный	60	5	2	32	164	420
	Масло сливочное	10		8		75	401
	Сыр порционный	10	3	3		35	27
	Чай сладкий с молоком	180	3,6	3,6	16	99	134
	Яблоко	100			10	45	140
Итого за Завтрак		510	14,6	25,6	75,2	590	
Обед	Борщ на мясном бульоне	250	2	5	3	125	28
	Вермишель с маслом	150	4	5	32	205	75
	Филе куриное запеченное с	90	12	6	1	160	155
	Зеленый горошек отварной	100	3		4	40	3
	Хлеб пшеничный	60	5	2	32	164	420
	Хлеб ржаной	60	3	1	27	60	421
	Компот из свежемороженых ягод	180			16	63	123
Итого		890	29	19	115	817	
Итого		1400	44	45	190	1407	

Школа №6

Приложение №12 к СанПиН 2.3/2.4.1.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа

Сезон:

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп вермишелевый молочный	200	6	6	18	148	93
	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	137	420
	Чай сладкий с лимоном	180			9	37	133
	Груши	100			10	47	140,01
	Печенье витаминизированное	30	6	3	20	141	402
Итого за Завтрак		560	16	10	84	510	
Обед	Суп гороховый с мясом	200	6	6	15	134	35,01
	Пюре картофельное	150	3	5	8	125	56
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	10	11	5	154	89,01
	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	100	2	7	5	101	11
	Хлеб пшеничный	60	5	2	32	164	420
	Хлеб ржаной	60	3	1	27	60	421
	Компот из свежемороженых ягод	180			16	63	123
Итого за Обед		840	29	29	108	801	
Итого за день		1400	45	39	192	1311	

Школа №6

Приложение №12 к СанПиН 2.3/2.4.1.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа

Сезон:

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Рис отварной	100	2	3	18	124	58,01
	Тефтели из говядины	60	10	12	6	211	105
	Огурец консервированный	100	1		2	13	416
	Хлеб пшеничный	60	5	2	32	164	420
	Чай с сахаром	180			11	41	132
Итого за Завтрак		540	18	17	69	553	
Обед	Борщ с фасолью со сметаной	200	3	1	7	120	29
	Голубцы ленивые с отварным мясом	240	10	14	19	245	92
	Икра кабачковая для детского питания	100	2	9	8	119	4
	Хлеб пшеничный	60	5	2	32	164	420
	Хлеб ржаной	60	3	1	27	60	421
	Компот из сухофруктов	180	1		24	97	122
Итого за Обед		840	24	27	117	805	
Итого за день		1380	42	44	186	1358	

Школа №6

Приложение №12 к СанПиН 2.3/2.4.1.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа

Сезон:

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Запеканка творожная с изюмом	160	14,7	14,7	12,3	295	80
	Чай с сахаром	180			10,8	40,8	132
	Хлеб пшеничный	50	3	1	27	137	420
	Масло сливочное	10		8		75	401
	Груши	100			10	47	140,01
Итого за Завтрак		500	17,7	23,7	60,1	594,8	
Обед	Суп картофельный с макаронными	200	3	3	12	120	34
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7	7	38	190	65
	Котлета мясная рубленая паровая	90	10	7	5	150	99
	Хлеб пшеничный	50	3	1	27	137	420
	Хлеб ржаной	60	3	1	27	60	421
	Помидор свежий	100	1		4	24	1,01
Итого за Обед		830	27	19	129	744	
Итого за день		1330	44,7	42,7	189,1	1338,8	

Школа №6

Приложение №12 к СанПиН 2.3/2.4.1.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа

Сезон:

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Птица тушеная в сметанно-томатном со	80	18	15	5	221	301
	Вермишель с маслом	120	5	6	38	130	75
	Зеленый горошек отварной	100	3		7	40	3,01
	Кофейный напиток	180	4	5	19	131	126
	Хлеб пшеничный	60	5	2	32	164	420
	Яблоки	100			10	45	
Итого за Завтрак		640	35	28	111	731	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	200	3	6	12	110	32
	Жаркое по-домашнему	240	10	15	23	250	94
	Помидор свежий	100	1		4	24	1,01
	Хлеб пшеничный	60	5	2	32	164	420
	Хлеб ржаной	60	3	1	27	60	421
	Компот из свежемороженых ягод	180			16	63	123
Итого за Обед		840	22	24	114	671	
Итого за день		1480	57	52	225	1402	

Школа №6

Приложение №12 к СанПиН 2.3/2.4.1.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа

Сезон:

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша из пшеницы и риса молочная	150	5	6	15	148	66
	Хлеб пшеничный	60	5	2	32	164	420
	Масло сливочное	15		12		112	401
	Сыр порционный	10	3	3		35	27
	Яблоки	100			10	45	140,00
	Чай сладкий с лимоном	180			9	37	133
Итого за Завтрак		515	13	23	66	541	
Обед	Суп с клецками на курином бульоне	200	3	2	10	102	43
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7	5	21	242	65
	Тефтели из говядины	90	10	10	5	170	105
	Огурец свежий	100	1		3	14	410
	Хлеб пшеничный	60	5	2	32	164	420,00
	Хлеб ржаной	60	3	1	27	60	421
	Компот из свежемороженых ягод	180			16	63	123
Итого за Обед		840	31	21	119	815	