

Утверждено:

Директор МОУ СОШ №33 п. Давенда



Никитина Л.И.

Примерное меню на 10 дней МОУ СОШ №33 п. Давенда

2024 – 2025 год

прим 12.18с. Взагъ в днес

Примерное меню на 10 дней

Школа

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
Итого за Завтрак		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 свежемороженных ягод	200			17	70	123
Итого за Обед		970	35	20	122	805	
Итого за день			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
Итого за Завтрак		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
Итого за Обед		970	33	28	143	980	
Итого за день			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 запеченные	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
Итого за Завтрак		650	25	13	95	594	
Обед							
	Свекольник вегетарианский со сметаной	250	3	7	12	130	142
	Вермишель с маслом	200	8	7	22	205	75
	Гуляш 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
Итого за Обед		990	30	33	136	937	
			55	46	231	1531	

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
Итого за Завтрак		570	13	30	77	701	
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
Итого за Обед		990	37	19	142	856	
Итого за день			50	49	219	1557	

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: 12-17 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	по 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
Итого за Завтрак		600	18	30	85	716	
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 свежемороженных ягод	200			17	70	123
Итого за Обед		990	32	20	128	824	
Итого за день			50	50	213	1540	

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: 12-17 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	по 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
Итого за Завтрак		610	21	14	103	676	
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 свежемороженных ягод	200			17	70	123
Итого за Обед		990	33	33	119	886	
Итого за день			54	52	222	1562	

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: 12-17 лет

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
Итого за Завтрак		650	20	22	75	624	
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
Итого за Обед		1070	30	28	135	891	
Итого за день			50	50	210	1515	

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: 12-17 лет

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
Итого за Завтрак		555	19	31	75	687	
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 свежемороженных ягод	200			17	70	123
Итого за Обед		950	31	19	142	865	
Итого за день			50	50	217	1552	