

"Утверждаю"
Директор школы
Приказ № 82 от 14.05 2025 г.
Кибиткина С.В.



Меню представляемых блюд основного (организованного) питания для обучающихся Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа п. Учебный Саратовской области» им. Героя Советского Союза Сергеева П.Е. категория: ЛОЛ

Разработано с использованием Сборника технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Гутельяна. - М.: Делта плюс, 2017 г.

Приложение N 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Рекомендуемый образец

Директор

Кибиткина С.В.

день	месяц	год
------	-------	-----

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углев оды	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая из гречневой крупы	200	13	3	68	326	173	26	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	1	57	376	3	
			хлеб	пшеничный	40	3	1	20	106		3	
				сыр с маслом порциями	25	4	12		130	15/14	24	
			фрукты	яблоко	150	1	1	15	70	338	19,5	
			итого		615	21	17	104	689		75,5	
			закуска	салат из свежих огурцов	60	0	4	1	40	20	24	
			1 блюдо	щи с говядиной	250	6	4	8	91	88	35	
1	Обед	2 блюдо	тефтели из говядины с рисом с красным соусом	160	12	13	15	223	279/8	51,5		
		гарнир	макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6	0	31	155	203	11		
		напиток	чай с сахаром	200	0	0	1	57	376	3		
		хлеб бел.	пшеничный	40	3	1	20	106		3		
		хлеб черн.	ржано-пшеничный	40	3	1	20	84		3		
		итого		900	30	23	96	756		130,5		
		1	1	Итого за день:		1515	51	40	200	1445		206
		1	2	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	150	14	22	3	268	210
гор.напиток	чай с сахаром				200	0	0	1	57	376	3	
хлеб	пшеничный				40	3	1	20	106		3	
	сыр с маслом порциями				25	4	12		130	15/14	24	
		фрукты	банан	185	2	0	38	120	118	43		

			итого		600	23	35	62	681		124
1	2	Обед	закуска	салат из свежих помидов и огурцов	60	1	3	2	37	15	20
			1 блюдо	суп картофельный с мясными фрикадельками	285	8	9	17	216	104/105	42
			2 блюдо	курица отварная порционная с красным соусом	160	18	15	6	225	290/8	33
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	6	7	30	127	171	16
			напиток	чай с лимоном и сахаром	200	5	1	8	57	376	7
			хлеб бел.	пшеничный	40	3	1	20	106		3
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	40	3	1	20	84		
			итого		935	44	37	103	852		124
1	2	Итого за день:			1535	67	72	165	1533		248
1	3	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная	200	5	8	29	200	182	26
			гор.напиток	кофейный напиток	200	4	3	25	145		12
			хлеб	пшеничный	40	3	1	20	106		3
				сыр с маслом порциями	25	4	12		130	15/14	24
			фрукты	яблоко	150	1	1	15	70	338	19,5
			итого		615	17	25	89	651		84,5
1	3	Обед	закуска	свежета с зеленым горошком	60	1	3	5	46	53	7
			1 блюдо	суп вермишелевый с курицей	250	13	16	28	308	201	41
			2 блюдо	котлеты рыбные	80	14	8	7	150	234	40
			гарнир	рис отварной	150	4	12	24	171	304	13
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0	0	24	94	349	6
			хлеб бел.	пшеничный	40	3	1	20	106		3
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	40	3	1	20	84		3
			итого		820	38	41	128	959		113
1	3	Итого за день:			1435	55	66	217	1610		197,5
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша жидкая молочная из манной крупы	200	5	4	35	197	181	25

		гор.напиток	сок натуральный	200	1	0	20	85	389	10
		хлеб	пшеничный	40	3	1	20	106		3
			сыр с маслом порциями	25	4	12		130	15/14	24
		фрукты	апельсин	200	3	0	16	83	118	43
		<i>итого</i>		665	16	17	91	601		105
		закуска	салат из свежих помидоров с луком	60	1	4	3	48	23	13
		1 блюдо	расоольник ленинградский	250	3	3	14	101	96	12
		2 блюдо	гуляш из куриного филе	100	12	13	4	182	260	75
		гарнир	картофельное пюре	200	6	10	46	303	128	103
		напиток	чай с сахаром	200	0	0	1	57	376	3
		хлеб бел.	пшеничный	40	3	1	20	106		3
		хлеб черн.	ржано-пшеничный	40	3	1	20	84		
		<i>итого</i>		890	28	32	108	881		212
		<i>итого за день:</i>		1555	44	49	199	1482		317
1	4	Итого за день:								
1	5	Завтрак	гор.блюдо	200	4	5	21	188	199	23
		гор.напиток	чай с лимоном и сахаром	200	5	1	8	57	376	7
		хлеб	пшеничный	40	3	1	20	106		3
			сыр с маслом порциями	25	4	12		130	15/14	24
		фрукты	банан	185	2	0	38	120	118	43
		<i>итого</i>		650	18	19	87	601		100
		закуска	салат из свежих огурцов	60	0	4	1	40	20	17
		1 блюдо	борщ на МКБ	250	2	5	25	102	83	40
		2 блюдо	котлеты куриные с красным соусом	130	11	17	17	147	294/8	46
		гарнир	гороховое пюре	150	4	5	29	211	199	15
		напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0	0	24	94	349	6
		хлеб бел.	пшеничный	40	3	1	20	106		3
		хлеб черн.	ржано-пшеничный	40	3	1	20	84		3
1	5	Обед								

			итого		870	23	33	136	784		130
1	5	Итого за день:			1520	41	52	223	1385		230
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая молочная из овсяной крупы	200	9	13	40	318	173	24
			гор.напиток	какао с молоком	200	0	0	15	59	382	14
			хлеб	пшеничный	40	3	1	20	106		3
				сыр с маслом порциями	25	4	12		130	15/14	24
			фрукты	яблоко	150	1	1	15	70	338	19,5
			итого		615	17	27	90	683		84,5
2	1	Обед	закуска	салат из свежих помидоров с луком	60	1	4	3	48	23	13
			1 блюдо	суп вермишевый с курицей	250	13	16	28	308	201	41
			2 блюдо	тефтели из говядины с рисом с красным соусом	160	12	13	15	223	279/8	51,5
			гарнир	картофельное пюре	200	6	10	46	303	128	103
			напиток	чай с сахаром	200	0	0	1	57	376	3
			хлеб бел.	пшеничный	40	3	1	20	106		3
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	40	3	1	20	84		
			итого		950	38	45	133	1129		217,5
2	1	Итого за день:			1565	55	72	223	1812		302
2	2	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая из гречневой крупы	200	13	3	68	326	173	26
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	1	57	376	3
			хлеб	пшеничный	40	3	1	20	106		3
				сыр с маслом порциями	25	4	12		130	15/14	24
			фрукты	яблоко	150	1	1	15	70	338	19,5
			итого		615	21	17	104	689		75,5
2	2	Обед	закуска	свекла с зеленым горошком	60	1	3	5	46	53	7
			1 блюдо	суп картофельный с мясными фрикадельками	285	8	9	17	216	104/105	32
			2 блюдо	плов из птицы	260	25	21	45	471	304	62

[illegible]

			итого		615	17	25	89	651			78,5
			закуска	салат из свежих помидоров и огурцов	60	1	3	2	37	15		20
2	4	Обед	1 блюдо	суп вермишелевый с курицей	250	13	16	28	308	201		41
			2 блюдо	котлеты рыбные	80	14	8	7	150	234		40
			гарнир	рис отварной	150	4	12	24	171	304		13
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0	0	24	94	349		6
			хлеб бел.	пшеничный	40	3	1	20	106			3
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	40	3	1	20	84			
			итого		820	38	41	125	950			126
2	4	Итого за день:			1435	55	66	214	1601			204,5
2	5	Завтрак	гор.блюдо	каша жидкая молочная из манной крупы	200	5	4	35	197	181		25
			гор.напиток	сок натуральный	200	1	0	20	85	389		10
			хлеб	пшеничный	40	3	1	20	106			3
				сыр с маслом порциями	25	4	12		130	15/14		24
			фрукты	апельсин	200	3	0	16	83	118		43
			итого		665	16	17	91	601			105
2	5	Обед	закуска	салат из свежих огурцов	60	0	4	1	40	20		17
			1 блюдо	щи с говядиной	250	6	4	8	91	88		35
			2 блюдо	рагу из овощей с мясом	220	22	17	15	296	274		115
			гарнир									3
			напиток	чай с сахаром	200	0	0	1	57	376		3
			хлеб бел.	пшеничный	40	3	1	20	106			3
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	40	3	1	20	84			
			итого		810	34	27	65	674			176
2	5	Итого за день:			1475	50	44	156	1275			281
			Среднее значение за период:		1509	55,6	56,9	202	1530,1			241,75