

СОГЛАСОВАНО :

МАОУ «Гимназия «Исток»

 Директор С.В.Гулак

М.П.

« 29 » 08 20 24 г.



УТВЕРЖДЕНО :

Индивидуальный предприниматель

 Е.Г. Михайлов

М.П.

« 29 » 08 20 24 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

Услуги питания

Рацион: Завтрак-Обед

Сезон: Всесезонное 2024-2025г.

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

Рацион :

Возраст : для обучающихся с 12 лет и старше

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 1 , Завтрак:						
175	Каша вязкая молочная из смеси круп	200	5,61	6,64	33,37	216,32
15	Сыр полутвёрдый	15	3,48	4,43	0	54,6
382	Какао на молоке,200/11	200	3,87	3,8	16,09	115,45
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	94
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО	595	21,6	20,27	78,86	590,17
Обед:						
49	Салат витаминный	100	2,13	5,18	6,5	81,52
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	4,99	6,14	18,3	148,91
284	Запеканка картофельная с говядиной и печенью	280	23,25	16,99	43,12	419,94
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2
	ИТОГО	920	37,96	29,49	128,13	939,07

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

Рацион :

Возраст : для обучающихся с 12 лет и старше

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 2 , Завтрак:						
256	Мясо тушёное(свинина)	100	14,9	16,16	3,12	222,16
248	Овощи запечёные	180	4,78	7,91	24,76	191,36
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	94
338	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
	ИТОГО	620	23,5	24,8	69,49	602,31
Обед:						
52	Салат Осенний	100	1,8	6,92	12,73	120,78
88	Щи из судака со св.капустой со сметаной	260	6,07	6,1	11,96	127,9
322	Куриное филе в сырном соусе	100	15,66	12,84	0,82	179,62
202	Макаронные изделия отварные	180	6,64	5,74	42,35	247,68
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	18,63	78,69
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99
	ИТОГО	930	37,41	32,65	125,63	947,67

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

Рацион :

Возраст : для обучающихся с 12 лет и старше

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 3 , Завтрак:						
222	Пудинг из творога(запечённый) с соусом ягодным	170/30	26,31	14,24	31,96	274,79
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,02	11,05	45,41
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
14	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
	Зефир	25	0,24	0,03	23,94	97,8
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	94
	ИТОГО	575	30,36	23,34	96,15	633,8
Обед:						
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,65	6,83	4,92	88,17
98	Суп крестьянский с рисом на курином бульоне	250	5,51	8,3	14,4	154,75
234	Биточки рыбные с маслом сливочным	100	13	6,25	10,72	151,62
128	Картофельное пюре	180	4,1	9,36	28,58	215,57
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,69
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99
	ИТОГО	930	31,67	32	117,49	889,3

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

Рацион :

Возраст : для обучающихся с 12 лет и старше

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 4 , Завтрак:						
294	Биточки из курицы с маслом сливочным	100	14,29	11,13	11,88	202,4
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,57	3,96	34,28	202,75
379	Напиток кофейный на молоке	200	2,94	3,24	15,82	105,04
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	94
338	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
	ИТОГО	620	28,86	17,11	89,4	575,3
Обед:						
67	Винегрет овощной	100	1,75	5,22	9,4	92,23
99	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	260	4,25	6,59	10,94	120,76
309	Голубцы ленивые	280	23,2	28,23	22,29	433,72
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,59	0,05	18,58	77,94
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2
	ИТОГО	930	36,38	41,07	101,22	921,35

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

Рацион :

Возраст : для обучающихся с 12 лет и старше

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 5 , Завтрак:						
210	Омлет натуральный	170	16,69	23,46	0,71	290,7
71	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79
338	Банан	100	1,5	0,5	21	96
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	ИТОГО	550	22,73	24,55	58,26	559,19
Обед:						
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,87	3,9	11,28	87,4
96	Рассольник ленинградский (крупя перловая)на курином бульоне	250	4,61	6,53	22,27	173,3
294	Биточки куриные	100	14,3	11,12	11,88	202,41
143	Рагу из овощей	180	4,04	6,6	24,98	176,8
342	Компот из чёрной смородины	200	0,2	0,08	12,44	52,69
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99
	ИТОГО	930	32,27	29,33	126,82	909,1

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

Рацион :

Возраст : для обучающихся с 12 лет и старше

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 6 , Завтрак:						
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев " Геркулес"	200	7,59	8,5	35,48	249,39
15	Сыр полутвёрдый	15	3,48	4,43	0	54,6
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
382	Какао на молоке	200	3,87	3,8	16,09	115,45
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	94
	ИТОГО	595	23,58	22,13	80,97	623,24
Обед:						
39	Салат овощной с яблоками	100	1,15	5,22	7,22	82,38
82	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	260	4,28	8,98	9,58	136,97
256	Мясо тушёное (свинина)	100	14,9	16,15	3,12	222,15
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,57	3,96	34,28	202,75
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99
	ИТОГО	930	35,36	29,42	113,54	929,25

Примерное меню и пищевая ценность

приготавливаемых блюд

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

Рацион :

Возраст : для обучающихся с 12 лет и старше

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 7 , Завтрак:						
274	Соус болоньезе	100	14,33	11,47	1,9	168,31
202	Макаронные изделия отварные	180	6,64	5,74	42,35	247,68
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,02	11,05	45,41
338	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	94
	ИТОГО	620	24,73	17,93	84,92	602,4
Обед:						
42	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	100	1,73	5,25	9,77	93,92
101	Суп картофельный с рисом с курицей	250	6,7	8,11	17,46	170,04
292	Жаркое по-домашнему(курица)	280	25,49	18,35	35,63	405,73
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,59	0,05	18,58	77,94
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99
	ИТОГО	920	40,97	32,76	120,58	940,63

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

Рацион :

Возраст : для обучающихся с 12 лет и старше

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 8 , Завтрак:						
187	Запеканка из творога со сгущённой	170/30	21	8,26	57,46	378
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
14	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	94
	ИТОГО	550	24,87	17,34	97,92	641,59
Обед:						
	Салт морковный	100	1,3	8,43	6,9	109,92
95	Рассольник домашний на курином бульоне со сметаной	260	4,77	6,7	17,35	149,69
415	Рис припущенный с овощами	180	4,13	5,52	39,29	223,88
263	Стрипсы из рыбы с соусом сметанным	120	15,25	9,96	13,89	206,96
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,69
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2
	ИТОГО	940	31,41	31,65	127,51	926,34

Примерное меню и пищевая ценность

приготавливаемых блюд

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

Рацион :

Возраст : для обучающихся с 12 лет и старше

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 9 , Завтрак:						
290	Гуляш из курицы	100	12,06	10,68	3,79	157,24
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,57	3,96	34,28	202,75
379	Напиток кофейный на молоке	200	2,94	3,24	15,82	105,04
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	94
338	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
	ИТОГО	620	26,13	18,58	83,51	606,03
Обед:						
50	Салат из свеклы с сыром	100	4,8	9,52	7,77	136,65
102	Суп картофельный с бобовыми(горохом) на курином бульоне	250	8,21	5,06	19,27	155,88
271	Котлеты домашние	100	13,94	10,27	12,5	198,9
143	Рагу из овощей	180	4,04	6,6	24,98	176,8
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	18,63	78,69
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99
	ИТОГО	920	38,23	32,5	122,29	939,92

Примерное меню и пищевая ценность

приготавливаемых блюд

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

Рацион :

Возраст : для обучающихся с 12 лет и старше

МЕНЮ

№ рецептур	Наименование блюда	выход	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
День 10 , Завтрак:						
291	Плов с отварной птицей	280	27,19	17,55	38,9	417,89
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,02	11,05	45,41
338	Банан	100	1,5	0,5	21	96
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	94
	ИТОГО	620	32,05	18,47	90,27	653,3
Обед:						
45	Салат из белокачанной капусты,помидоров и зелени	100	1,42	5,18	4	68,92
82	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	260	4,96	7,89	11,96	139,53
128	Картофельное пюре	180	4,1	9,36	28,58	215,57
279	Тефтели мясные	70/30	8,67	9,34	13,84	174
388	Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	18,71	89,73
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99
	ИТОГО	930	26,15	32,99	116,23	880,75