

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

Возрастные категории: Мобилизованные

Рацион: 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(Мобилизованные)

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 :						
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(Мобилизованные)

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:					
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(Мобилизованные)

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 :						
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(Мобилизованные)

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 :						
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(Мобилизованные)

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 :						
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(Мобилизованные)

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 :						
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