

СОГЛАСОВАНО

МАОУ «Гимназия № 1»



Директор В.И.Быстров

« ____ » 20 ____ г.

УТВЕРЖДЕНО

ООО «КП «Школьник»



Ген. Директор Е.Г. Михайлов

« ____ » 20 ____ г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Возрастные категории: с 11 лет и старше

Рацион: Обед

Сезон: Всесезонное 2022-2023 год

**Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд**

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

Рацион :

Возраст : для обучающихся с 11 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 , Обед:						
71	Помидор свежий	100	2	0,8	4,6	42
96	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250	2,2	5,2	15,58	117,9
502	Плов из птицы	280	27,08	22,67	35,42	502,68
389	Сок фруктовый	200	1,47		22,8	97,07
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	ИТОГО	870	34,99	29,11	98,16	851,61

Примерное меню и пищевая ценность

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-

приготавливаемых блюд

3590-20

Рацион :

Возраст : для обучающихся с 11 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 , Обед:						
23	Салат из свежих помидор с репчатым луком и маслом растительным	100	1,28	6,18	1,78	78,56
99	Суп из овощей на мясном бульоне	250	2,28	2,33	11,25	75,03
279	Тефтели мясные	100	8,7	9,34	13,84	174
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,74	0,6	28,98	140,28
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	ИТОГО	930	22,95	24,65	124,9	818,73

Примерное меню и пищевая ценность

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-

приготавливаемых блюд

3590-20

Рацион :

Возраст : для обучающихся с 11 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 , Обед:						
71	Овощи натуральные (солёные)	100	0,9	0,16	2,85	17
82	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	2,16	5,91	13,12	124,61
486	Рыба тушёная в томатном соусе	100	18,5	10,48	8,72	200
321	Рагу из овощей	180	2,75	13,2	17,33	199,2
346	Компот из фруктов	200	0,46	0,1	33,99	141,2
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	ИТОГО	920	30,96	30,79	119,92	890,87

Примерное меню и пищевая ценность

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

приготавливаемых блюд

Рацион :

Возраст : для обучающихся с 11 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 , Обед:						
71	Овощи натуральные свежие	100	0,7	0,2	3,8	22
102	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	4,9	5,33	19,23	144,43
304	Рис отварной	180	5,22	8,76	36,24	252,14
255	Печень по-строгановски	100	13,5	11,97	4,42	196,25
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	32,2	134
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	ИТОГО	870	26,96	26,9	115,65	840,78

**Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд**

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

Рацион :

Возраст : для обучающихся с 11 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 , Обед:						
29	Салат из свежих овощей с растительным маслом	100	1,1	6,05	3,78	73,9
99	Суп из овощей на мясном бульоне	250	2,28	2,33	11,25	75,03
251	Поджарка из курицы	100	10,74	10,96	2,52	170,66
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,4	6,12	26,28	181,8
352	Компот из ягод замороженных	200	0,6	0,2	27,8	116
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	ИТОГО	920	26,31	26,6	115,54	826,25

**Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд**

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

Рацион :

Возраст : для обучающихся с 11 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 , Обед:						
50	Салат из свеклы с сыром	100	4,94	9,5	7,94	137,02
140	Суп рыбный с минтаем	250	8,45	8,28	13,13	160,78
268	Котлета мясная	100	8,64	19,37	11,44	256,26
309	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,2	9	34,2	242,28
389	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	ИТОГО	920	32,47	46,79	92,27	924,3

**Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд**

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

Рацион :

Возраст : для обучающихся с 11 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 , Обед:						
81	Салат из квашеной капусты	130	2,08	10,53	6,44	132,21
88	Щи из капусты с картофелем на мясном бульоне	250	1,8	4,98	8,13	84,48
255	Котлеты рыбные	100	13,3	4,7	9,59	133,75
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7
868	Компот из сухофруктов	200	0,4	1	24,76	94,2
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	ИТОГО	950	27,44	27,91	117,36	818,2

**Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд**

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

Рацион :

Возраст : для обучающихся с 11 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 , Обед:						
70	Овощи натуральные (солёные)	100	0,8	0,16	1,7	10
98	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	250	2,7	2,78	14,58	90,68
307	Котлеты, рубленые из птицы	100	12,13	17,4	9,86	245
304	Рис отварной	180	5,22	8,76	36,24	252,14
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	32,2	134
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	ИТОГО	920	27,44	30,24	138,49	940,68

**Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд**

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

Рацион :

Возраст : для обучающихся с 11 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 , Обед:						
71	Овощи натуральные свежие(огурец)	100	0,7	0,1	1,9	14,1
111	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	2,98	2,83	15,7	100,13
259	Жаркое по-домашнему	280	19,68	19,19	26,53	612,79
389	Сок фруктовый	200	1	0,4	22,45	97,07
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	ИТОГО	710	26,6	22,96	86,34	916,05

**Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд**

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

Рацион :

Возраст : для обучающихся с 11 лет и старше

МЕНЮ

№ рецептур	Наименование блюда	выход	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
День 10 , Обед:						
71	Помидор свежий	100	2	0,8	4,6	42
140	Суп рыбный с минтаем	250	8,45	8,28	13,13	160,78
309	Голубцы ленивые	280	23,24	28,23	21	433,72
349	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	ИТОГО	870	36,13	37,95	80,79	838,46