



Утверждаю
Директор школы
В.В. Ломакина

Приказ № 1577 от 02.11.2023 г.

**Примерное десятидневное меню
на 2023-2024 учебный год
Возрастные категории: с 12 лет**

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с горохом	200	4,76	3,35	15,65	112	139
Мясо тушеное	90	11,89	16,52	2,35	210	256
Каша гречневая вязкая	180	5,55	6,01	25,01	176	510
Напиток из ягод	180	0,12	0,05	22,42	92	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50	
Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Итого		26,1	26,7	90,8	711	

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,91	3,71	14,11	104	132
Шницели с соусом	110	10,05	9,55	14,47	170	451
Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,39	44,5	255	516
Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,54	55	685
Фрукт свежий (апельсин)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50	
Итого		22,9	19,44	111,99	705	

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп-лапша домашняя	200	2,35	3,91	14,2	103	148
Фрикадельки с соусом	110	18,18	4,5	7,62	149	886
Сложный овощной гарнир (пюре картофельное, овощи отварные или капуста тушеная)	150/30	5,22	13,14	25,56	241	акт
Компот из смеси сухофруктов	180	5,4	0,05	26,81	111	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50	

Итого		34,93	22,37	99,56	725	
-------	--	-------	-------	-------	-----	--

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Борщ с капустой и картофелем со сметаной и гречками	200	1,57	6,47	11,8	105	110
Гуляш из мяса говядины	110	12,29	5,7	5,2	146	374
Рис припущенный	180	4,46	5,2	46,7	251	512
Напиток из ягод	180	0,06	0,02	22	90	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50	
Итого		22,16	18,16	111,07	713	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп из овощей со сметаной	200	1,66	3,63	9,16	88	132
Жаркое по-домашнему из мяса птицы	290	30,35	13,46	26,06	401	акт
Салат из сежей капусты и огурцов	200	1,50	0,50	21,00	96,00	
Компот из ягод	180	0,14	0,04	23,28	95	342
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50	
Итого		35,93	17,9	83,87	705	

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 - 4 КЛАССОВ

2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с горохом	200	4,76	3,35	15,65	112	139
Булочка школьная	190	11,8	7,23	5,16	161	акт
Макаронные изделия отварные с сыром	180	6,98	5,39	44,5	255	516
Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,02	13,72	57	686
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50	
Итого		27,55	16,76	104,4	706	

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ – ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Борщ сибирский со сметаной	200	3,17	2,97	13,4	94	111
Котлеты с соусом	110	10,05	9,55	14,47	170	451
Рис припущенный	180	4,46	5,2	46,7	251	512
Фрукт свежий (мандарин)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	
Напиток из ягод	180	0,06	0,02	22	90	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50	
Итого		21,52	18,51	121,94	726	

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп- лапша домашняя	200	2,35	3,91	14,2	103	148
Капуста тушеная	150	9,19	10,73	7,7	136	акт
Сложный овощной гарнир (пюре картофельное)	150/30	5,22	13,14	25,56	241	акт
Напиток фруктовый	180	0,2	0,04	25,73	105	699
Салат из свежих помидор	200	100	1,50	0,50	21,00	96,00
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50	
Итого		20,74	28,59	98,56	706	

ЧЕТВЕРГ:

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ -ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и гренками	200	1,77	6,58	7,95	130	124
Биточки из птицы с соусом	90	12,48	5,57	12,73	174	акт
Каша гречневая вязкая	180	5,54	6,01	25	176	510
Напиток из ягод	180	0,27	1,22	22,84	105	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50	
Итого		23,84	20,13	93,89	706	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с фасолью	200	4,76	3,35	15,65	112	139
Плов с мясом	270	16,41	11,48	61,48	418	265
Фрукт свежий (груша)	100	1,00	1,50	0,50	21,00	96,00
Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,02	13,72	57	686
Хлеб школьный/Хлеб пшеничный	30	2,68	1,07	18,58	94	акт
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,5	9,8	50	
Итого		25,58	16,42	119,23	731	