

"Утверждаю"

Директор МОУ "СОШ № 1 г. Ершова"

Г.Н.Лепехин

Приказ № 93 от 17.05.2023г.

**Меню приготавливаемых блюд
основного (организованного) питания для учащихся
для учащихся Муниципального общеобразовательного учреждения
"Средняя общеобразовательная школа № 1 г.Ершова Саратовской области"**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Разработано с использованием Сборника технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:Делта плюс, 2017г. Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:Делта плюс, 2014г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /под редакцией М.П.Могильного и Т.В.Тутельяна. - М.: Делта плюс, 2011.-584 с.

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Рекомендуемый образец

Меню приготавливаемых блюд: Возрастная категория - 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
Неделя 1 День 1							
Обед	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	2,66	4,03	4,25	53,9	46
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на МКВ	250	1,85	3,11	10,87	79,03	102
	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	200	9,28	5,2	54,8	292	237
	Гуляш из отварной говядины	100	14,6	14,07	2,35	202	246
	Хлеб пшеничный в/с	70	1,96	0,4	17,92	84	PP
	Чай с сахаром с лимоном	200	1,42	1,66	18,16	86	35
	итого обед	880	31,77	28,47	108,35	796,93	
Неделя 1 День 2							
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами на м/к бульоне	250	8,6	8,41	14,33	172,25	104
	Макаронные изделия отварные с маслом	230	5,46	5,79	30,4	195,7	203
	Тефтели 2-й вариант говядина с соусом	100	12,28	19,79	16,54	295,22	279
	Хлеб пшеничный в/с	70	1,96	0,4	17,92	84	PP
	Чай с сахаром с лимоном	200	1,42	1,66	18,16	86	35
	итого обед	850	29,72	36,05	97,35	831,17	
	Неделя 1 День 3						
Обед	Салат из отварной свёклы с изюмом	60	0,71	5,03	8,14	80,73	51
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	250	1,4	3,96	6,32	71,8	88
	Пюре из бобовых (горох) с маслом	220	12,98	3,13	28,02	194,34	199
	Гуляш из отварной говядины	100	14,6	14,07	2,35	202	246
	Хлеб пшеничный в/с	70	1,96	0,4	17,92	84	PP
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	52,01	132,8	349
	итого обед:	900	32,31	26,68	94,76	765,67	
Неделя 1 День 4							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне	250	1,85	9,19	12,64	112,4	105
	Плов из мяса птицы	230	26,95	29,7	48,62	574,2	291
	Чай с сахаром	200	0,1	0	7	28	35
	Хлеб пшеничный в/с	70	1,96	0,4	17,92	84	PP
	итого обед	750	30,86	39,29	86,18	798,6	

Неделя 1 День 5

Обед	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	60	1,02	3	5,07	51,42	47
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на МКБ	250	4,87	5,11	10,87	79,03	102
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	14	8,7	57,9	372	237
	Биточки 2-й вариант говядина с соусом	100	13,07	9,94	3,25	111,48	381
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб пшеничный в/с	70	1,96	0,4	17,92	84	PP
	итого обед	880	35,58	27,24	127,02	830,73	

Неделя 2 День 1

Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	250	1,4	3,96	6,32	71,8	88
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	14	8,7	57,9	372	237
	Гуляш из отварной говядины	100	14,6	14,07	2,35	202	246
	Хлеб пшеничный в/с	70	1,96	0,4	17,92	84	PP
	Чай с сахаром с лимоном	200	1,42	1,66	18,16	86	35
	итого обед	820	33,38	28,79	102,65	815,8	

Неделя 2 День 2

Обед	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	2,66	4,03	4,25	53,9	46
	Рассольник ленинградский	250	6,36	8,9	11,81	158,34	103
	Макаронные изделия отварные с маслом	230	5,25	4	31,88	188,13	203
	Котлета из мяса говядины с соусом	100	15,8	11,63	14,73	227,14	294
	Хлеб пшеничный в/с	70	1,96	0,4	17,92	84	PP
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	итого обед	910	32,69	29,05	112,6	844,31	

Неделя 2 День 3

Обед	Салат из отварной свёклы с изюмом	60	0,71	5,03	8,14	80,73	51
	Суп картофельный с рисом на м/к бульоне	250	1,76	6,12	12,64	111,5	105
	Пюре из бобовых (горох) с маслом	220	12,98	6,52	33,36	194,34	199
	Гуляш из отварной говядины	100	14,6	14,9	2,35	202	246
	Хлеб пшеничный в/с	70	1,96	0,4	17,92	84	PP
	Чай с сахаром	200	0,1	0	7	28	35
	итого обед	900	32,11	32,97	81,41	700,57	

Неделя 2 День 4

Обед	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на МКБ	250	3,85	5,11	10,87	79,03	102
	Макаронные изделия отварные с маслом	230	5,25	4	31,88	188,13	203
	Котлета из мяса говядины с соусом	100	15,8	7,8	6,32	113,75	294
	Хлеб пшеничный в/с	70	1,96	0,4	17,92	84	PP
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349

	итого обед	850	27,52	17,4	99	597,71
Неделя 2 День 5						
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох) на МКБ	250	4,4	4,2	15,2	118,6
	Плов из мяса птицы	230	26,95	29,7	48,62	574,2
	Чай с сахаром с лимоном	200	1,42	1,66	18,16	86
	Хлеб пшеничный в/с	70	1,96	0,4	17,92	84 ПР
	итого обед	750	34,73	35,96	97,9	862,8
	Среднее значение за обед	846,5	52,23	30,29	100,64	784,68