



**10-дневное меню школьной столовой**  
**МБОУ Таложенская СОШ 6,5 – 11 лет**

1. Сборника технологических карт рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания - Уфа: 2016 г. ООО Фирма «Партнер»
2. Сборника технологических нормативов «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях» под редакцией МЛ. Могильного и В. А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт. 2010-628с.
3. Сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.
4. Приложений № 8, 9, 10, 11, 12 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Прием пищи           | Наименование блюда                                                     | Вес<br>блюда,<br>г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецептуры |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------------|----------------|
|                      |                                                                        |                    | Белки               | Жиры         | Углеводы      |                                     |                |
| <b>День 1</b>        |                                                                        |                    |                     |              |               |                                     |                |
| обед                 | 1. Суп картофельный с рыбными консервами                               | 200                | 6,89                | 6,72         | 11,47         | 133,80                              | 87             |
|                      | 2. Рис отварной                                                        | 180                | 10,4                | 17,53        | 90,0          | 257,25                              | 304            |
|                      | 3. Котлеты из мяса рыбы (из полуфабрикатов промышленного производства) | 100                | 23,83               | 1,93         | 0,6           | 248                                 | 249            |
|                      | 4. Кофейный напиток с молоком                                          | 200                | 6,4                 | 4,66         | 28,54         | 158,0                               | 379            |
|                      | 5. Хлеб ржаной                                                         | 40                 | 2,7                 | 0,4          | 16,7          | 82,2                                | б/н            |
|                      | 6. Хлеб пшеничный                                                      | 20                 | 1,5                 | 0,13         | 10            | 47,3                                | б/н            |
| <b>итого за обед</b> |                                                                        | <b>740</b>         | <b>51,72</b>        | <b>31,37</b> | <b>157,31</b> | <b>926,55</b>                       |                |
| <b>День 2</b>        |                                                                        |                    |                     |              |               |                                     |                |
| обед                 | Щи из свежей капусты с картофелем.                                     | 200                | 8,32                | 19,83        | 59,04         | 167,28                              | 88             |
|                      | 2. Пюре картофельное                                                   | 160                | 3,51                | 25,1         | 23,7          | 267                                 | 312            |
|                      | 3. Сосиски отварные.                                                   | 100                | 16,38               | 42,1         | 3,8           | 160                                 | 243            |
|                      | 4. Чай с сахаром                                                       | 200                | 0,2                 | 0            | 13,6          | 56                                  | 376            |
|                      | 5. Хлеб ржаной                                                         | 40                 | 2,7                 | 0,4          | 16,7          | 82,2                                | б/н            |
|                      | 6. Хлеб пшеничный                                                      | 20                 | 1,5                 | 0,13         | 10            | 47,3                                | б/н            |
| <b>итого за обед</b> |                                                                        | <b>720</b>         | <b>32,61</b>        | <b>87,56</b> | <b>126,84</b> | <b>779,78</b>                       |                |
| <b>День 3</b>        |                                                                        |                    |                     |              |               |                                     |                |
| обед                 | 1. Рассольник ленинградский                                            | 200                | 2,16                | 3,6          | 10,68         | 96,9                                | 96             |
|                      | 2. Колбаса вареная                                                     | 100                | 13,75               | 22,5         | 0,4           | 156                                 | 246            |
|                      | 3. Гречка отварная рассыпчатая                                         | 160                | 9                   | 8,7          | 41,1          | 256                                 | 302            |
|                      | 5. Компот из смеси сухофруктов                                         | 200                | 0,24                | 0            | 32,84         | 130                                 | 349            |
|                      | 5. Хлеб ржаной                                                         | 40                 | 2,7                 | 0,4          | 16,7          | 82,2                                | б/н            |
|                      | 6. Хлеб пшеничный                                                      | 20                 | 1,5                 | 0,13         | 10            | 47,3                                | б/н            |
| <b>итого за обед</b> |                                                                        | <b>720</b>         | <b>29,35</b>        | <b>35,33</b> | <b>111,72</b> | <b>768,4</b>                        |                |
| <b>День 4</b>        |                                                                        |                    |                     |              |               |                                     |                |
| обед                 | Борщ с капустой и картофелем                                           | 200                | 2,82                | 4,79         | 7,83          | 93,69                               | 82             |
|                      | 2. Макароны отварные с маслом                                          | 150                | 5,6                 | 3,7          | 35,93         | 199,7                               | 309            |
|                      | 3. Сосиски отварные.                                                   | 100                | 16,38               | 42,1         | 3,8           | 160                                 | 243            |
|                      | 4. Компот из свежих плодов                                             | 200                | 0,2                 | 0            | 35,89         | 92                                  | 631            |
|                      | 5. Хлеб ржаной                                                         | 40                 | 2,7                 | 0,4          | 16,7          | 82,2                                | б/н            |
|                      | 6. Хлеб пшеничный                                                      | 20                 | 1,5                 | 0,13         | 10            | 47,3                                | б/н            |
| <b>итого за обед</b> |                                                                        | <b>710</b>         | <b>29,2</b>         | <b>51,12</b> | <b>110,15</b> | <b>674,89</b>                       |                |
| <b>День 5</b>        |                                                                        |                    |                     |              |               |                                     |                |

|                            |                                                                                                 |      |             |         |          |         |     |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------|---------|----------|---------|-----|
| обед                       | 1. Суп картофельный с бобовыми                                                                  | 200  | 5,192       | 4,456   | 6,632    | 109,12  | 102 |
|                            | 2. Пюре картофельное                                                                            | 160  | 3,51        | 25,1    | 23,7     | 267     | 312 |
|                            | 3. «Наггетсы, котлеты из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного производства)» (котлеты)  | 100  | 12,8        | 7,9     | 2,9      | 166,7   | 248 |
|                            | 4.Кисель из концентрата                                                                         | 200  | 1,4         | 0       | 37,8     | 142     | 332 |
|                            | 5.Хлеб ржаной                                                                                   | 40   | 2,7         | 0,4     | 16,7     | 82,2    | б/н |
|                            | 6.Хлеб пшеничный                                                                                | 20   | 1,5         | 0,13    | 10       | 47,3    | б/н |
| итого за обед              |                                                                                                 | 720  | 27,102      | 37,986  | 97,732   | 814,32  |     |
| День 6                     |                                                                                                 |      |             |         |          |         |     |
| обед                       | 1.Щи из свежей капусты с картофелем.                                                            | 200  | 8,32        | 19,83   | 59,04    | 167,28  | 88  |
|                            | 2.Макароны отварные с маслом                                                                    | 150  | 5,6         | 3,7     | 35,93    | 199,7   | 309 |
|                            | 3.Сосиски отварные.                                                                             | 100  | 16,38       | 42,1    | 3,8      | 160     | 243 |
|                            | 4.Чай с сахаром                                                                                 | 200  | 0,2         | 0       | 13,6     | 56      | 376 |
|                            | 5.Хлеб ржаной                                                                                   | 40   | 2,7         | 0,4     | 16,7     | 82,2    | б/н |
|                            | 6.Хлеб пшеничный                                                                                | 20   | 1,5         | 0,13    | 10       | 47,3    | б/н |
| итого за обед              |                                                                                                 | 710  | 34,7        | 66,16   | 139,07   | 712,48  |     |
| День 7                     |                                                                                                 |      |             |         |          |         |     |
| обед                       | 1. Суп картофельный с рыбными консервами                                                        | 200  | 6,89        | 6,72    | 11,47    | 133,80  | 87  |
|                            | 2.«Наггетсы, котлеты из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного производства)» (наггетсы)  | 100  | 12,8        | 7,9     | 2,9      | 166,7   | 248 |
|                            | 3. Пюре картофельное                                                                            | 160  | 3,51        | 25,1    | 23,7     | 267     | 312 |
|                            | 4.Кисель из концентрата                                                                         | 200  | 1,4         | 0       | 37,8     | 142     | 332 |
|                            | 5.Хлеб ржаной                                                                                   | 40   | 2,7         | 0,4     | 16,7     | 82,2    | б/н |
|                            | 6.Хлеб пшеничный                                                                                | 20   | 1,5         | 0,13    | 10       | 47,3    | б/н |
| итого за обед              |                                                                                                 | 720  | 28,8        | 40,25   | 102,57   | 839,0   |     |
| День 8                     |                                                                                                 |      |             |         |          |         |     |
| обед                       | 1.Суп картофельный с макаронными изделиями                                                      | 200  | 2,15        | 2,27    | 13,71    | 130,80  | 103 |
|                            | 2. Колбаса вареная                                                                              | 100  | 13,75       | 22,5    | 0,4      | 156     | 246 |
|                            | 3.Рис отварной                                                                                  | 180  | 10,4        | 17,53   | 90,0     | 257,25  | 304 |
|                            | 4.Компот из смеси сухофруктов                                                                   | 200  | 0,24        | 0       | 32,84    | 130     | 349 |
|                            | 5.Хлеб ржаной                                                                                   | 40   | 2,7         | 0,4     | 16,7     | 82,2    | б/н |
|                            | 6.Хлеб пшеничный                                                                                | 20   | 1,5         | 0,13    | 10       | 47,3    | б/н |
| итого за обед              |                                                                                                 | 740  | 30,74       | 42,83   | 163,65   | 803,55  |     |
| День 9                     |                                                                                                 |      |             |         |          |         |     |
| обед                       | 1. Рассольник ленинградский                                                                     | 200  | 2,16        | 3,6     | 10,68    | 96,9    | 96  |
|                            | 2. Гречка отварная рассыпчатая                                                                  | 160  | 9           | 8,7     | 41,1     | 256     | 302 |
|                            | 3. «Наггетсы, котлеты из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного производства)» (котлеты)  | 100  | 12,8        | 7,9     | 2,9      | 166,7   | 248 |
|                            | 4. Кофейный напиток с молоком                                                                   | 200  | 6,4         | 4,66    | 28,54    | 158,0   | 379 |
|                            | 5.Хлеб ржаной                                                                                   | 40   | 2,7         | 0,4     | 16,7     | 82,2    | б/н |
|                            | 6.Хлеб пшеничный                                                                                | 20   | 1,5         | 0,13    | 10       | 47,3    | б/н |
| итого за обед              |                                                                                                 | 720  | 34,56       | 25,39   | 109,92   | 807,1   |     |
| День 10                    |                                                                                                 |      |             |         |          |         |     |
| обед                       | 1.Борщ с капустой и картофелем                                                                  | 200  | 2,82        | 4,79    | 7,83     | 93,69   | 82  |
|                            | 2.Макароны отварные с маслом                                                                    | 150  | 5,6         | 3,7     | 35,93    | 199,7   | 309 |
|                            | 3. «Наггетсы, котлеты из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного производства)» (наггетсы) | 100  | 12,8        | 7,9     | 2,9      | 166,7   | 248 |
|                            | 4. Какао с молоком                                                                              | 200  | 3,72        | 2,76    | 14,43    | 152,0   | 382 |
|                            | 5.Хлеб ржаной                                                                                   | 40   | 2,7         | 0,4     | 16,7     | 82,2    | б/н |
|                            | 6.Хлеб пшеничный                                                                                | 20   | 1,5         | 0,13    | 10       | 47,3    | б/н |
| итого за обед              |                                                                                                 | 710  | 29,14       | 19,68   | 87,79    | 741,59  |     |
| Среднее значение за период |                                                                                                 | 7210 | 327,92<br>2 | 437,676 | 1206,752 | 7867,66 |     |