«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы _____ Белякова Е. Н..
Приказ по школе № 42
от 01.09 2026 года

10-дневное меню школьной столовой
МБОУ Таложенская СОШ 12 – 18 лет

Примерное двухнедельное меню разработано на основании:

1. Сборника технологических карт рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания - Уфа: 2016 г. ООО Фирма «Партнер»
2. Сборника технологических нормативов «Сборник рецептур 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 рецептур: Сборник рецептур 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

Возрастная категория:
12 – 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
обед	1.Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	87
	2.Рис отварной	200	11,64	19,48	100,0	286,94	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	50	3,375	0,5	20,875	102,75	б/н
	6.Хлеб пшеничный	40	3	0,26	20	94,6	б/н
итого за обед		**840**	**56,855**	**35,23**	**184,355**	**1057,54**	
День 2							
обед	1.Щи из свежей капусты с картофелем.	250	10,4	25,2	71,55	209,1	88
	2.Пюре картофельное	200	4,68	33,42	30,6	333,75	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	50	3,375	0,5	20,875	102,75	б/н
	6.Хлеб пшеничный	40	3	0,26	20	94,6	б/н
итого за обед		**840**	**38,035**	**101,48**	**160,425**	**956,2**	
День 3							
обед	1. Рассольник ленинградский	250	2,7	4,5	13,35	120,75	96
	2. Колбаса вареная	100	13,75	22,5	0,4	156	246
	3. Гречка отварная рассыпчатая	180	10,2	9,8	46,3	288	302
	5.Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	0	32,84	130	349
	5.Хлеб ржаной	50	3,375	0,5	20,875	102,75	б/н
	6.Хлеб пшеничный	40	3	0,26	20	94,6	б/н
итого за обед		**820**	**33,265**	**37,56**	**133,765**	**892,1**	
День 4							
обед	1.Щи из свежей капусты с картофелем.	250	10,4	25,2	71,55	209,1	88
	2.Макароны отварные с маслом	180	6,96	4,44	43	239,64	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	50	3,375	0,5	20,875	102,75	б/н
	6.Хлеб пшеничный	40	3	0,26	20	94,6	б/н
итого за обед		**820**	**40,315**	**72,5**	**195,115**	**898,09**	
День 5							

обед	1. Суп картофельный с бобовыми	250	6,49	5,57	8,29	136,9	102
	2. Пюре картофельное	200	4,68	33,42	30,6	333,75	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	50	3,375	0,5	20,875	102,75	б/н
	6.Хлеб пшеничный	40	3	0,26	20	94,6	б/н
итого за обед		**840**	**31,745**	**47,65**	**120,465**	**976,7**	
День 6							
обед	1.Щи из свежей капусты с картофелем.	250	10,4	25,2	71,55	209,1	88
	2.Макароны отварные с маслом	180	6,96	4,44	43	239,64	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	50	3,375	0,5	20,875	102,75	б/н
	6.Хлеб пшеничный	40	3	0,26	20	94,6	б/н
итого за обед		**820**	**40,313**	**72,5**	**172,825**	**862,09**	
День 7							
обед	1. Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	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	200	4,68	33,42	30,6	333,75	312
	4.Кисель из концентрата	200	1,4	0	37,8	142	332
	5.Хлеб ржаной	50	3,375	0,5	20,875	102,75	б/н
	6.Хлеб пшеничный	40	3	0,26	20	94,6	б/н
итого за обед		**840**	**33,865**	**50,48**	**126,515**	**1007,05**	
День 8							
обед	1.Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	162,75	103
	2. Колбаса вареная	100	13,75	22,5	0,4	156	246
	3.Рис отварной	200	11,64	19,48	100,0	286,94	304
	4.Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	0	32,84	130	349
	5.Хлеб ржаной	50	3,375	0,5	20,875	102,75	б/н
	6.Хлеб пшеничный	40	3	0,26	20	94,6	б/н
итого за обед		**840**	**34,695**	**45,58**	**191,255**	**933,04**	
День 9							
обед	1. Рассольник ленинградский	250	2,7	4,5	13,35	120,75	96
	2. Гречка отварная рассыпчатая	180	10,2	9,8	46,3	288	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	50	3,375	0,5	20,875	102,75	б/н
	6.Хлеб пшеничный	40	3	0,26	20	94,6	б/н
итого за обед		**820**	**38,475**	**27,62**	**131,965**	**930,8**	
День 10							
обед	1.Борщ с капустой и картофелем	250	3,52	5,98	9,78	117	82
	2.Макароны отварные с маслом	180	6,96	4,44	43	239,64	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	50	3,375	0,5	20,875	102,75	б/н
	6.Хлеб пшеничный	40	3	0,26	20	94,6	б/н
итого за обед		**820**	**33,375**	**21,84**	**110,985**	**872,69**	
Среднее значение за период		8300	374,058	493,22	1465,9	9294,2	