



Утверждаю:
И.о. Директора школы

Приказ № 11 от 02.09.2024г
Л.А.Проничкина

Меню МБОУ Зимаревская СОШ для учащихся 12-18 лет

наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг ценн	номер рецепта
день №1						
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	3,42	8,21	46,71	262,92	174
бутерброд с сыром	70	7,6	4,3	23,7	168	3
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТТН
какао с молоком	200	4,95	4,11	14,93	113,33	382
Итого	570	20,02	17,12	109,74	665,25	
день №2						
салат из овощей натуральных(огурцы,помидоры) с растит.маслом	100	0,44	5,35	6,4	90,43	15
котлеты мясные из говядины	120	18,66	13,86	18,84	274,5	608
каша рассыпчатая гречневая	180	6,86	3,03	52,56	255,6	302
Чай с сахаром	200	0,26	0,05	29,7	77,55	376
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТТН
Итого	650	30,27	22,79	131,9	819,08	
день №3						
щи из свежей капусты со сметаной	260	6,37	10,06	8,26	157,04	88
кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	379
Яблоко	100	0,8	5,5	4,3	67,1	ТТН
Булочка школьная	50	1,7	0,67	12,25	62	ТТН
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТТН
Итого	610	16,52	19,4	78,41	562,34	
день №4						
салат из белокачанной капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12	45
пюре картофельное с маслом сливочным	180	2,21	1,67	13,77	79,02	312
рыба, тушенная в томате	100	9,72	4,95	3,8	105	229
сок	200	0,11	0,12	25,1	119,2	
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТТН
Итого	630	17,42	13,32	75,59	518,34	

наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг ценн	номер рецепта
		г	г	г	ккал	
день №5						
макаронные изделия отварные	200	7,28	7,71	40,61	260,95	202
гуляш из курицы	100	17,14	15,71	7,14	252,85	487
йогурт	200	10	6,4	17	174	ТН
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТН
итого	550	38,47	30,32	89,15	808,8	
итого за 5 дней	3010	122,7	102,95	484,79	3373,81	
наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг ценн	номер рецепта
		г	г	г	ккал	
день №6						
каша молочная пшеничная	250	8,94	13,95	44,1	339,28	182
бутерброд с сыром	70	7,6	4,3	23,7	168	3
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТН
какао с молоком	200	4,95	4,11	14,93	113,33	382
итого	570	25,54	22,86	107,13	741,61	
наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг ценн	номер рецепта
		г	г	г	ккал	
день №7						
суп с бобовыми (горох)	250	9,83	8,88	16,8	169,34	102
бутерброд с сыром	70	7,6	4,3	23,7	168	3
кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	379
Булочка школьная	50	1,7	0,67	12,25	62	ТН
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТН
итого	570	26,78	17,02	106,35	675,54	
наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг ценн	номер рецепта
		г	г	г	ккал	
день №8						
салат из овощей натуральных(огурцы,помидоры) с растит.маслом	100	1,83	0,33	6,33	36,67	15
пюре картофельное с маслом сливочным	180	2,21	1,67	13,77	79,02	312
птица, тушенная в томатном соусе	120	22	22,5	3,3	300,5	290
чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТН
итого	650	30,22	25,02	63	599,19	

наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг ценн	номер рецепта
день №9						
		г	г	г	ккал	
салат из овощей натуральных(огурцы,помидоры) с растит.маслом	100	0,44	5,35	6,4	90,43	15
плов из птицы	250	9,62	5,94	20,3	173,48	291
компот (+с-витаминизац)	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТН
итого	600	14,77	11,88	83,11	517,71	
день №10						
		г	г	г	ккал	
Овощи, припущенные с маслом (свекла)	100	4,82	5,43	30,9	191,73	316
Жаркое по домашнему с курицей	250	26,1	11,57	22,41	344,86	292
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТН
Чай с сахаром	200	0,26	0,05	29,7	77,55	376
итого	600	35,23	17,55	107,41	735,14	
итого за 5 дней	2990	132,54	94,33	467	3269,19	
итого за 10 дней	6000	255,24	197,28	951,79	6643	

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под редакцией М.П. Могильного.
Питание организовано с учетом времени пребывания детей в школе, соответствует СанПиН 2.3/2.4.3590-20

С учетом финансовой возможности приготовления горячего питания