

«СОГЛАСОВАНО»

с родительским комитетом

МБОУ Рудниковская СОШ

Председатель совета

Купцова О.Е.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ Рудниковская СОШ

Титова М.В.

Приказ по школе № 79

от 01.09.2022 г.



10-дневное меню
школьной столовой для учащихся 12 – 17 лет
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Рудниковская средняя общеобразовательная школа
Торжокского района Тверской области
2023-2024 учебный год

Примерное двухнедельное меню разработано на основании:

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

Возрастная категория:
12 - 17 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
обед	1. Щи из свежей капусты с картофелем.	250	0,8	0,05	4,24	18,86	88
	2. Макароны отварные с маслом	200	5,6	3,7	35,93	199,7	309
	3. Сосиски отварные	100	13,75	22,5	0,4	260	243
	4. Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	376
	5. Хлеб ржаной	30	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		800	29,28	50,65	84,67	919,4	
День 2							
обед	1. Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,89	6,72	11,47	133,80	87
	2. «Наггетсы, котлеты из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного производства)» (котлеты)	100	12,8	7,9	2,9	134,7	248
	3. Пюре картофельное	200	3,51	25,1	23,7	261	312
	4. Кисель из концентрата	200	0,4	0	37,8	156	332
	5. Хлеб ржаной	30	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		800	27,5	40,55	108,4	841	
День 3							
обед	1.Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,15	2,27	13,71	83,80	103
	2. Колбаса вареная.	100	10,38	20,1	0,8	226	246
	3.Рис отварной	200	10,4	17,53	90,0	537,25	304
	4.Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	349
	5.Хлеб ржаной	30	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		800	32,28	43,53	157,1	1130	
День 4							
обед	1. Рассольник ленинградский	250	2,16	3,6	10,68	96,9	96
	2. Гречка отварная рассыпчатая	200	9	8,7	41,1	279,1	302
	3. «Наггетсы, котлеты из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного производства)» (наггетсы)	100	12,8	7,9	2,9	134,7	248
	4.Кофейный напиток с молоком.	200	6,40	4,66	28,54	180,6	379
	5.Хлеб ржаной	30	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		800	27,96	20,63	138,2	875,2	
День 5							
обед	1. Борщ с капустой и картофелем	250	1,5	4	8,8	76,0	82
	2. Макароны отварные с сыром.	200	12,1	10,1	34,0	275	204
	3. «Наггетсы, котлеты из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного производства)» (котлеты)	100	12,8	7,9	2,9	134,7	248
	4.Какао с молоком	200	3,72	2,76	14,43	100,3	382
	5..Хлеб ржаной	30	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		800	32,1	23,23	108,9	778,2	
День 6							
обед	1.Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,89	6,72	11,47	133,80	87
	2.«Котлеты из мяса рыбы (из полуфабрикатов промышленного производства)»	100	23,83	1,93	0,6	198,67	249
	3.Рис отварной	200	10,4	17,53	90,0	537,25	304
	4.Кофейный напиток с молоком.	200	6,40	4,66	28,54	180,6	379
	5.Хлеб ржаной	30	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		800	20,59	46,57	95,64	820,8	
День 7							
обед	1.Щи из свежей капусты с картофелем.	250	0,8	0,05	4,24	18,86	88
	3. «Наггетсы, котлеты из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного производства)» (наггетсы)	100	12,8	7,9	2,9	134,7	248
	3.Макароны отварные с маслом	200	6,96	4,44	43	239,64	309
	4. Компот из свежих плодов /яблок/	200	0,2	0	35,89	142	631
	5..Хлеб ржаной	30	2,7	0,4	16,7	82,2	б/н
	6.Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	15,1	71,0	б/н
итого за обед		800	45,82	27,58	151,6	1101	
День 8							
обед	1. Суп картофельный с бобовыми	250	5,192	4,456	6,632	79,12	102
	2. Пюре картофельное	200	3,51	25,1	23,7	261	312

	3.Сосиски отварные	100	13,75	22,5	0,4	260	243
	4.Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	376
	5.Хлеб ржаной	30	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		800	30,89	36,03	105,2	884,9	
День 9							
обед	1. Рассольник ленинградский	250	2,16	3,6	10,68	96,9	96
	2. Гречка отварная рассыпчатая	200	9	8,7	41,1	279,1	302
	3. Колбаса вареная.	100	10,38	20,1	0,8	226	246
	4.Кисель из концентрата	200	0,4	0	37,8	156	332
	5.Хлеб ржаной	30	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		800	27,4	38,69	98,33	781,3	
День 10							
обед	1.Борщ с капустой и картофелем	250	1,5	4	8,8	76,0	82
	2. Пюре картофельное	200	3,51	25,1	23,7	261	312
	3. Сосиски отварные	100	13,75	22,5	0,4	260	243
	4.Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	349
	5.Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	648
	6.Хлеб ржаной	30	2,7	0,4	16,7	82,2	б/н
	7.Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	47,3	б/н
итого за обед		900	28,08	35,03	112	874,5	
Среднее значение за период		8100	510,8	399	2079	12858	