«СОГЛАСОВАНО»
с родительским комитетом
МБОУ Рудниковская СОШ
Председатель совета
_____ Купцова О.Е.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ Рудниковская СОШ
_____ Титова М.В.
Приказ по школе № 117
от 01.09.2025 г.

10-дневное меню
школьной столовой для учащихся 6,5 – 11 лет
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Рудниковская средняя общеобразовательная школа
Торжокского района Тверской области
2025-2026 учебный год

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, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений / под общей редакцией Перевалова А.Я.» 2013 г.
3. Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.
4. 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.
5. Сборника методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008
6. Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
7. Приложений № 8, 9, 10, 11, 12 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Возрастная категория:
6,5 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, ккал	N рецептуры
Неделя 1 День 1			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	1. Щи из свежей капусты с картофелем.	250	6,18	7,8	12,8	223,1	88
	2. Макароны отварные с маслом	150	5,6	7,5	24,5	174,25	309
	3. Колбаса вареная.	100	10,75	10	0,4	156	246
	4. Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	376
	5. Хлеб ржаной	30	1,92	0,36	9,98	49,05	б/н
	6. Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	50,3	б/н
итого за обед		750	26,15	25,79	71,28	708,7	
День 2							
обед	1. Суп картофельный с рыбными консервами	250	9,95	15,6	40,32	242	87
	2. Пюре картофельное	160	3,8	6,4	32,6	187,2	312
	3. «Наггетсы, котлеты из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного производства)» (котлеты)	100	12,8	13,9	10,6	166,7	248
	4. Кисель из концентрата	200	0,3	0	37,8	142	332
	5.Хлеб ржаной	30	1,92	0,36	9,98	49,05	б/н
	6.Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	50,3	б/н
итого за обед		760	30,27	36,39	141,3	837,25	
День 3							
обед	1.Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,56	8,8	28,28	268,55	103
	2. Рис отварной	160	4,1	5,3	40	202,9	304
	3.Сосиски отварные	100	11	9,6	0,12	154	243
	4.Компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,06	22,1	93,3	349
	5.Хлеб ржаной	30	1,92	0,36	9,98	49,05	б/н
	6.Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	50,3	б/н
итого за обед		760	27,86	24,25	110,48	818,1	
День 4							
обед	1. Рассольник ленинградский	250	6,32	9,2	27,8	215,4	96
	2. Гречка отварная рассыпчатая	160	5,4	6,65	35,9	223	302
	3. «Наггетсы, котлеты из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного производства)» (наггетсы)	100	12,8	13,9	10,6	166,7	248
	4.Кофейный напиток с молоком.	200	3,2	3,6	18,54	110	379
	5.Хлеб ржаной	30	1,92	0,36	9,98	49,05	б/н
	6.Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	50,3	б/н
итого за обед		760	31,14	33,84	112,82	814,45	
День 5							
обед	1. Борщ с капустой и картофелем	250	8,6	10,76	17,6	210,6	82
	2. Макароны отварные с маслом	150	5,6	7,5	24,5	174,25	309
	3. «Наггетсы, котлеты из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного производства)» (котлеты)	100	12,8	13,9	10,6	166,7	248
	4.Какао с молоком	200	3,72	2,76	14,43	100,3	382
	5..Хлеб ржаной	30	1,92	0,36	9,98	49,05	б/н
	6.Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	50,3	б/н
итого за обед		750	34,14	35,41	87,11	751,2	

День 6							
обед	1. Суп картофельный с рыбными консервами	250	9,95	15,6	40,32	242	87
	2. Рис отварной	160	4,1	5,3	40	202,9	304
	3. Колбаса вареная.	100	10,75	10	0,4	156	246
	4.Кофейный напиток с молоком.	200	3,2	3,6	18,54	110	379
	5.Хлеб ржаной	30	1,92	0,36	9,98	49,05	б/н
	6.Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	50,3	б/н
итого за обед		760	31,42	34,99	119,24	810,25	
День 7							
обед	1.Щи из свежей капусты с картофелем.	250	6,18	7,8	12,8	223,1	88
	2.Макароны отварные с маслом	150	5,6	7,5	24,5	174,25	309
	3. «Наггетсы, котлеты из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного производства)» (наггетсы)	100	12,8	13,9	10,6	166,7	248
	4. Компот из свежих плодов /яблок/	200	0,2	0	35,89	142	631
	5..Хлеб ржаной	30	1,92	0,36	9,98	49,05	б/н
	6.Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	50,3	б/н
итого за обед		750	28,2	29,69	103,77	805,4	
День 8							
обед	1. Суп картофельный с бобовыми	250	11,48	14,45	16,15	232,73	102
	2. Пюре картофельное	160	3,8	6,4	32,6	187,2	312
	3.Сосиски отварные	100	11	9,6	0,12	154	243
	4.Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	376
	5.Хлеб ржаной	30	1,92	0,36	9,98	49,05	б/н
	6.Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	50,3	б/н
итого за обед		760	29,9	30,94	82,45	729,28	
День 9							
обед	1. Рассольник ленинградский	250	6,32	9,2	27,8	215,4	96
	2. Гречка отварная рассыпчатая	160	5,4	6,65	35,9	223	302
	2. «Котлеты из мяса рыбы (из полуфабрикатов промышленного производства)»	100	10,5	10,93	11,3	115,8	249
	4.Кисель из концентрата	200	0,3	0	37,8	142	332
	5.Хлеб ржаной	30	1,92	0,36	9,98	49,05	б/н
	6.Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	50,3	б/н
итого за обед		760	25,94	27,27	132,78	795,55	
День 10							
обед	1.Борщ с капустой и картофелем	250	8,6	10,76	17,6	210,6	82
	2. Рис отварной	160	4,1	5,3	40	202,9	304
	3. Сосиски отварные	100	11	9,6	0,12	154	243
	4.Компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,06	22,1	93,3	349
	5.Хлеб ржаной	30	1,92	0,36	9,98	49,05	б/н
	6.Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	50,3	б/н
итого за обед		760	27,9	26,21	99,8	760,15	
Среднее значение за период		7570	292,92	304,78	1061,03	7830,33	