

«СОГЛАСОВАНО»

Управление Роспотребнадзора
по Алтайскому краю

« ____ » _____ 20__ г.

ИП Шкарина В. Л.

Шкарина В.Л.

« ____ » _____ 20__ г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «*Некрасовский* СОШ»
дата ____ г. подпись *[подпись]*

Директор МБОУ «*Степновский* СОШ»
дата ____ г. подпись *[подпись]*

Директор МБОУ «*Новокиевский* СОШ»
дата ____ г. подпись *[подпись]*

Директор МБОУ «*Славянский* СОШ»
дата ____ г. подпись *[подпись]*

Директор МБОУ «____» СОШ»
дата ____ г. подпись _____



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С 12-18 ЛЕТ
на 2024 - 2025 учебный год**

Школа		МБОУ "Прутская СОШ"		Утвердил: должность		ИП Шкарина			
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд				фамилия		Шкарина			
Возрастная категория				12-18лет		дата		2024	
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	1	Завтрак	закуска	Бутерброд с сыром	60	4,3	2,9	13	187,3
			гор.блюдо	Каша жидкая молоч	250	8	4	30	316
			гарнир	пшенич с маслом					
			гор.напиток	Чай со свежей ягодой	200	0	0	12	26
			хлеб	Булочка школьная	50	0,3	1,2	11	87
		<i>итого</i>			560	12,6	8,1	66	616,3
		Завтрак2	Фрукты						
		<i>итого</i>							
		Обед	закуска	Огурец соленый	100	1	5	8	14,3
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	3	6	19	176,1
			2 блюдо	Котлета с соусом	100	12	12	23	255
			гарнир	Макароны отварные	180	5,4	4,9	32,8	240,6
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	185	0	0	12	56
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	2	0	10	117
			хлеб черн.						
			<i>итого</i>			865	23,4	27,9	104,8
1	1	Итого за день:			1425	36	36	170,8	1475,3
1	2	Завтрак	закуска	Салат из белокочанной капусты	100	0	0	3	11,3
			гор.блюдо	Котлета с соусом	100	12	12	23	255
			гарнир	Макароны отварные	180	5,4	4,9	32,8	240,5
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	185	0	0	12	56
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	10	49
	<i>итого</i>			595	19,4	16,9	80,8	611,8	

		Завтрак2	Фрукты						
			<i>итого</i>						
		Обед	закуска	Салат из свеклы с маслом растит.	100	1	3	5	46
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	250	3	5	11	135,1
			2 блюдо	Курица тушеная с морковью	100	25	15	17	269,1
			гарнир	Каша гречневая	180	5	7	26	180
			гор.напиток	Напиток из шиповника	185	0	0	11	66
			хлеб бел.	Хлеб пшенично-ржаной	50	20	1	8	117
			хлеб черн.						
			<i>итого</i>			865	54	31	78
1	2	Итого за день:			1460	73,4	47,9	158,8	1425
1	3	Завтрак	закуска	Салат из свеклы с маслом растит.	60	1	3	5	46
			гор.блюдо	Курица тушеная с овощами	100	25	15	17	269,1
			гарнир	Каша гречневая	150	5	7	26	180
			гор.напиток	Напиток из шиповника	185	0	0	11	66
			хлеб	Батон школьный	20	2	0	10	102
	<i>итого</i>			515	33	25	69	663,1	
		Завтрак2	фрукты						
		<i>итого</i>							
		Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1	4,5	6,1	91
	1 блюдо		Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7	5	14	126	

			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	100	14	14	22	190
			гарнир	Рис припущенный	180	3	4	24	183,1
			гор.напиток	Компот из облепихи	180	0	0	25	104
				Хлеб пшенично-ржаной	50	2	1	8	117
			хлеб.бел						
			хлеб.черн.						
			итого		860	27	28,5	99,1	811,1
1	3		Итого за день:		1375	60	53,5	168,1	1474,2
1	4	Завтрак	закуска	Слойка с творожной начинкой	100	4	4	14	356,1
			гор.блюдо	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	250	8	21	48	137,9
			гарнир						
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	185	3	3	18	81
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	10	49
			итого		565	17	28	90	624
		Завтрак2	фрукты						
			итого						
		Обед	закуска	Морковь отварная дольками	100	0,8	2	4,1	37,6
			1 блюдо	Борщ сибирский	250	2	5	13	169,47
			2 блюдо	Рагу из птицы	280	20,9	21	17,6	405,3
			гарнир						
			гор.напиток	Компот из смеси с/ф	180	1	0	19,8	81
				Хлеб пшенично-ржаной	50	2	1	8	117
			хлеб.бел						
			хлеб.черн.						
			итого		860	26,2	29	62,5	810,37
1	4		Итого за день:		1425	43,2	57	162,5	1434,37
1	5	Завтрак	закуска	Морковь отварная дольками	100	0	0	15	35
			гор.блюдо	Рагу из птицы	280	20,9	21	17,6	415,1

			гарнир							
			гор.напитк	Компот из смеси с/ф	180	0	0	23	73	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	10	73,5	
			<i>итого</i>		590	22,9	21	65,6	596,6	
		Завтрак2	фрукты							
			<i>итого</i>							
		Обед	закуска	Свекла отварная дольками	100	0,9	0,1	5,2	25,2	
				Рассольник ленинградский	250	5	4	10	156	
				1 блюдо	Тефтели с соусом	100	12,5	8,1	4,8	221,3
				гарнир	Каша ячневая	180	6,1	6	35	230,5
				гор.напитк	Чай со свежей ягодой	200	0	0	12	51
				хлеб.бел	Хлеб пшенично-ржаной	50	2	1	8	117
				хлеб.черн.						
				<i>итого</i>		880	26,5	19,2	75	801
1	5		Итого за день:			1470	49,4	40,2	140,6	1397,6
2	1		Завтрак	закуска	Бутерброд с маслом	60	5	8	45	157
				гор.блюдо	Каша жидкая молоч пшенич с маслом	250	8	4	30	316
				гарнир	Кофейный напиток с молоком	200	1	0	16	68
				гор.напитк	Сдоба обыкновенная	40	2	0	10	69,1
				хлеб						
				<i>итого</i>		550	16	12	101	610,1
		Завтрак2	фрукты							
			<i>итого</i>							
		Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1	6,1	5,8	81,5	
				1 блюдо	Рассольник домашний	250	4	7	15	156

			2 блюдо	Колбаски куриные с соусом	100	14,4	3,2	10,1	126,4	
			гарнир	Горошница	180	14,5	1,3	33,8	224,8	
			гор.напитк	Компот из сушеных плодов	200	0	3	12	100	
			хлеб.бел	Хлеб пшенично-ржаной	50	2	1	8	117	
			хлеб.черн.							
			<i>итого</i>		880	35,9	21,6	84,7	805,7	
2	1	Итого за день:			1430	51,9	33,6	185,7	1415,8	
2	2	Завтрак	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1	6,1	5,8	95	
				гор.блюдо	Колбаски куриные с соусом	100	14,4	3,2	10,1	126,4
				гарнир	Горошница	180	14,5	1,3	33,8	224,8
				гор.напитк	Компот из сушеных плодов	200	0,5	0	19,8	81
				хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	10	75
				<i>итого</i>		610	32,4	10,6	79,5	602,2
		Завтрак2	фрукты							
			<i>итого</i>							
		Обед	закуска	Огурец соленый	100	0,7	0,1	2	17	
				1 блюдо	Щи из свежей капусты	200	5	4	18	134
				2 блюдо	Плов из птицы	280	27	8	53	479
				гарнир						
				гор.напитк	Чай с сахаром	200	0	0	11	53
				хлеб.бел	Хлеб пшенично-ржаной	50	2	1	8	117
			хлеб.черн.							
			<i>итого</i>		830	34,7	13,1	92	800	
2	2	Итого за день:			1440	67,1	23,7	171,5	1402,2	
2	3	Завтрак	закуска	Морковь отварная дольками	100	0	0	15	48	

			гор.блюдо	Плов из птицы	280	27	8	53	410
			гарнир						
			гор.напитк	Чай с сахаром	180	0	0	11	53
			хлеб	Батон школьный	40	5	6	22	102
			<i>итого</i>		600	32	14	101	613
		Завтрак2	фрукты						
			<i>итого</i>						
		Обед	закуска	Салат из капусты с овощами	100	1,6	4,1	1,6	83
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	250	6,45	3,48	23,12	180,3
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	280	14	12	26	332,1
			гарнир						
			гор.напитк	Напиток из облепихи	200	0	0	22	88
			хлеб.бел	Хлеб пшенично-ржаной	50	2	1	8	117
			хлеб.черн.						
			<i>итого</i>		880	24,05	20,58	80,72	800,4
2	3	Итого за день:			1480	56,05	34,58	181,72	1413,4
2	4	Завтрак	закуска	Пирог с печенью	60	5	8	76	221
			гор.блюдо	Рассольник Ленинградский	250	6,55	4,87	26,18	185,3
			гарнир						
			гор.напитк	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	12	56
			хлеб	Булочка с сыром	40	2	0	10	140,2
			<i>итого</i>	550	13,55	12,87	124,18	602,5	
		Завтрак2	фрукты						
			<i>итого</i>						
		Обед	закуска	Свекла отварная	100	0,9	0,1	5,2	30,2
			1 блюдо	Суп лапша домашняя	250	4	7	17	238,7
			2 блюдо	Котлета рыбная	100	11	10	19	134,3
			гарнир	Макаронная с соус	180	4	5	24	234,1

			гор.напитк	Компот из сушеных плодов	180	0	0	23	81
			хлеб.бел	Хлеб пшенично-ржаной	50	2	1	8	117
			хлеб.черн.						
			<i>итого</i>		860	21,9	23,1	96,2	835,3
2	4	Итого за день:			1410	35,45	35,97	220,38	1437,8
2	5	Завтрак	закуска	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	100	1	2	7	95
			гор.блюдо	Котлета рыбная любительская с соус	100	11	10	19	134,3
			гарнир	Макаронные отварные	180	4	5	24	234,1
			гор.напитк	Компот из сушеных плодов	180	0	0	23	73
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	10	65
				<i>итого</i>	590	18	17	83	601,4
		Завтрак2	фрукты						
			<i>итого</i>						
		Обед	закуска	Морковь отварная дольками	100	0	0	15	41
			1 блюдо	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	250	8	21	48	187,9
			2 блюдо	Печень по-строгановски	100	12	11	27	334
			гарнир	Пюре картофельное	180	7	11	23	141,5
			гор.напитк	Чай с сахаром	180	0	0	11	53
			хлеб.бел	Хлеб пшенично-ржаной	50	2	1	8	44
			хлеб.черн.						
			<i>итого</i>	860	29	44	132	801,4	
2	5	Итого за день:			1450	47	61	215	1402,8
Среднее значение за период:					1436,5	52,0	42,3	176,5	1427,8

