

УТВЕРЖДАЮ :

ИП Валов Е.А

Е.А. Валов

« 1 » 04 2025 г.



СОГЛАСОВАНО :

Директор МАОУ «Голдыревская СОШ»

Директор МАОУ «Голдыревская СОШ»

« 01 » августа 2025 г.



10-ти дневное меню

для обучающихся 12 лет и старше

Основание:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания населения» приложения 8-10)

Сборник технологических нормативов ,рецептур блюд и кулинарных изделий для школ ,школ –интернатов, детских домов ,детских оздоровительных учреждений ,учреждений профессионального образования ,специализированных учреждений для несовершеннолетних ,нуждающихся в социальной реабилитации ,2013 года.

тверждаю:

ИП Валов Е.А.

Согласовано:

Директор МАДОУ "Голдыревская СОШ"

МЕНЮ

Дети 12-18 (СанПин 20)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетиче- ская, ценность	№ рецептуры 2013 г
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Обед	Суп гороховый	250	2,30	4,25	15,13	108	144
	Биточки из кур с соусом	100	12,13	12,60	9,91	202	412/435
	Макар.изд.отв	180	6,03	0,72	30,98	155	291
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за обед		820	27,70	18,71	118,36	755	
День 2							
Обед	Суп пюре с гречками	260	5,98	6,56	31,72	209	159/170
	Тефтели из гов.в мол.соусе	100	10,30	10,70	8,00	170	388
	Рис отварной	180	3,69	6,08	33,81	205	414
	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60	493
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за обед		830	26,61	24,18	128,07	837	
День 3							
Обед	Борщ со сметаной	255	1,96	5,75	10,83	103	128/479
	Рыба,туш.с овощами	100	8,87	5,14	4,20	102	343
	Картофельное пюре	180	3,36	7,04	17,44	147	429
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		27,00	110	508
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за обед		825	21,23	18,77	99,01	655	
День 4							
Обед	Рассольник со сметаной	255	2,18	6,00	16,43	129	134/479
	Фрикадельки из кур с соусом	100	8,86	9,68	8,23	156	410/435
	Каша пшениная	180	6,98	10,29	29,70	239	258
	Компот из свежих фруктов	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за обед		825	25,06	27,01	117	813	

День 5							
Обед	Суп гороховый	250	2,30	4,25	15,13	108	144
	Кнели из гов.с соусом	100	9,92	9,98	7,23	162	379/435
	Каша ячневая	180	5,12	9,12	28,61	217	255
	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60	493
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за обед		820	23,98	24,19	105,51	740	
Неделя 2							
День 6							
Обед	Суп крестьянский со сметаной	255	2,26	5,85	14,73	121	154/479
	Биточки из гов.с соусом	100	10,62	12,23	11,58	199	381/435
	Макар.изд.отв	180	6,03	0,72	30,98	155	291
	Компот из свежих фруктов	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за обед		825	25,95	19,84	119,93	764	
День 7							
Обед	Рассольник со сметаной	255	2,18	6,00	16,43	129	134/479
	Кнели рыбные с соусом	100	8,52	4,18	7,18	101	334/435
	Картофельное пюре	180	3,36	7,04	17,44	147	429
	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60	493
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за обед		825	20,7	18,06	95,59	630	
День 8							
Обед	Борщ со сметаной	255	1,96	5,75	10,83	103	128/479
	Фрикадельки из кур с соусом	100	8,86	9,68	8,23	156	410/435
	Каша гречневая	180	9,12	8,37	39,55	270	237
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		27,00	110	508
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за обед		825	26,98	24,64	125,15	832	
День 9							
Обед	Суп гороховый	250	2,30	4,25	15,13	108	144
	Шницели из гов.с соусом	100	10,62	12,23	11,58	199	381/435
	Каша ячневая	180	5,12	9,12	28,61	217	255
	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60	493
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за		820	24,68	26,44	109,86	777	

День 10							
Обед	Суп пюре с гречками	260	5,98	6,56	31,72	209	159/170
	Тефтели из гов. в мол. соусе	100	10,30	10,70	8,00	170	388
	Рис отварной	180	3,69	6,08	33,81	205	414
	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60	493
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за обед		830	26,61	24,18	128,07	837	

Бухгалтер-калькулятор :  Пивоварова Т.М.
89519561742