



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Мокрушина  
Наталья  
Николаевна

Мокрушина Н.Н.



СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора

Толокнова Н.А.

**Примерное десятидневное сбалансированное меню  
горячего питания (завтрак) в школьной столовой ИП  
Мокрушина Н.Н., для обеспечения питания учащихся  
старше 11 лет в осенне-зимний период года.**

**На 2023-2024 учебный год  
МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора**

Использован сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. Е.А. Вагнера Уральский региональный центр питания г. Пермь», год издания 2008



УТВЕРЖДАЮ  
Индивидуальный предприниматель

Мокрушина Н.Н.

Наталья  
Николаевна

СОГЛАСОВАНО  
Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора

Толокнова Н.А.

Примерное десятидневное меню

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: 2 ступень 2023г.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша манная молочная вязкая	250	9	9	47	307	106
	Сыр полутвердый порционный	30	8	8		103	366
	Масло сливочное обогатненное	10		8		75	365
	Какао с молоком (2)	200	5	4	31	182	270
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогатненный	30	2		13	63	13 003
<b>Итого за Завтрак 1</b>		570	28	30	115	848	
<b>Итого за день</b>		570	28	30	115	848	

(лист 2)

Рацион: 2 ступень 2023г.

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Голубцы ленивые	100	9	10	7	152	178
	Соус сметанный	50	1	5	2	57	263
	Пюре картофельное	180	4	7	28	193	241
	Компот из свежих плодов и ягод	200	1		28	114	282
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогатненный	30	2		13	63	13 003
	Фрукты свежие	100			10	47	11 001,01
<b>Итого за Завтрак 1</b>		710	21	23	112	744	
<b>Итого за день</b>		710	21	23	112	744	

(лист 3)

Рацион: 2 ступень 2023г.

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Фрикадельки из куриного мяса	100	17	19	15	301	217
	Соус молочный	50	2	4	5	58	256
	Изделия макаронные отварные	180	7	6	42	253	227
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	20	117	286
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогатненный	30	2		13	63	13 003
<b>Итого за Завтрак 1</b>		610	35	33	119	910	
<b>Итого за день</b>		610	35	33	119	910	

(лист 4)

Рацион: 2 ступень 2023г.

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Свекла с чесноком	100	3	4	8	85	28
	Рагу из птицы	250	12	15	9	194	214
	Напиток чай с сахаром	200			12	49	300
	Печенье	60	5	6	45	250	13 017,02
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогатненный	30	2		13	63	13 003
<b>Итого за Завтрак 1</b>		690	26	26	111	759	
<b>Итого за день</b>		690	26	26	111	759	



Рацион: 2 ступень 2023г.

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Котлеты, биточки, шницели припущенные мясные	100	15	17	8	253	189
	Соус томатный собственного производства	50	1	2	4	39	265
	Рис отварной	180	5	8	48	283	224
	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200			27	109	274
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2		13	63	13 003
	<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>610</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>124</b>	<b>865</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>124</b>	<b>865</b>		

Рацион: 2 ступень 2023г.

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Котлеты, биточки, шницели припущенные из куриного мяса	100	16	18	15	266	209
	Соус молочный	50	2	4	5	58	256
	Изделия макаронные отварные	180	7	6	42	253	227
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Напиток чай с сахаром	200			12	49	300
	Лимон к чаю	10			1	3	10 016
	<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>590</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>99</b>	<b>747</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>590</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>99</b>	<b>747</b>		

Рацион: 2 ступень 2023г.

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Котлеты или биточки рыбные собственного производства минтай	100	19	3	24	202	161
	Пюре картофельное	180	4	7	28	193	241
	Масло сливочное обогащенное	10		8		75	365
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2		13	63	13 003
	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			25	106	284
	Фрукты свежие	100			10	47	11 001,01
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>670</b>	<b>29</b>	<b>19</b>	<b>124</b>	<b>804</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>670</b>	<b>29</b>	<b>19</b>	<b>124</b>	<b>804</b>		

Рацион: 2 ступень 2023г.

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Тефтели мясные с рисом "Ежики"	100	13	19	13	280	202
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	10	47	322	219
	Соус молочный	50	2	4	5	58	256
	Компот из сухофруктов	200	1		28	120	283
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2		13	63	13 003
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>610</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>130</b>	<b>961</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>130</b>	<b>961</b>		



