Согласовано:
Директор МБОУ "СОШ № 6"
Леонтьева Н. А.

2024 г

Утверждаю:
ИП Дудина Н. А.

Примерное 10-дневное меню и пищевой ценности приготовляемых блюд
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов. 2008 год
возрастная категория с 12 лет и старше Завтрак 25%

№т/к	наименование блюда	масса	Б	Ж	У	Эн. цен.
1День понедельник Завтрак		порции				
1	Винегрет овощной	100	1,26	1,14	8,32	129,26
211	Плов из куры	210	37,2	45,33	61,95	747,09
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
480	Хлеб пшеничный	30	4,6	0	0,8	85
481	хлеб ржано-пшеничный	20	1,02	0	0,5	25,9
	Итого	560	**44,2**	**46,47**	**83,61**	**1035,89**
	норма	550	22,5	23	95,75	680
2 День вторник Завтрак						
202	Тефтели мясные с соусом	100/30	9,16	13,53	9,44	196,14
227	Макоронные изделия	180	6,62	6,38	42,38	253,2
22	Салат из свежих помидор	100	1	10,16	4,6	113,92
270	Какао с молоком	180	4,85	5,04	32,73	195,71
480	Хлеб пшеничный	30	4,6	0	0,8	85
481	хлеб ржано-пшеничный	20	1,02	0	0,5	25,9
	Итого	640	**27,25**	**35,11**	**90,45**	**869,87**
	норма	550	22,5	23	95,75	680
3 День среда Завтрак						
23	Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,09	9,5	75,35
189	Котлета с соусом томатным	100/30	10,68	11,72	5,74	176,75
219	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,51	58,8	316,56
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
480	Хлеб пшеничный	30	4,6	0	0,8	85
481	хлеб ржано-пшеничный	20	1,02	0	0,5	25,9
	Итого	660	**28,27**	**23,33**	**90,65**	**741,18**
	норма	550	22,5	23	95,75	680
4 День четверг Завтрак						
308	Булочка "Нежная"	60	4,96	7,12	36,14	387,6
161	Котлета рыбная с соусом	100/30	9,9	6,7	6,4	130,9
241	Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	192,54
284	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07
480	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	15,8	85
481	хлеб ржано-пшеничный	20	1,02	0	5,02	25,9
	Итого	640	24,56	21,34	116,66	926,01
	норма	550	22,5	23	95,75	680
5 День пятница Завтрак						
16	Салат из св. огурцов	100	0,72	10,08	3	103,6
259	Жаркое по домашнему	250	25,61	19,7	25,15	379,63

269	Какао с молоком	180	4,85	5,04	32,73	195,71
480	Хлеб пшеничный	30	4,6	0	15,8	85
481	хлеб ржано-пшеничный	20	1,02	0	5,02	30,85
	Итого	580	**36,8**	**34,82**	**81,7**	**794,79**
	норма	550	22,5	23	95,75	680

2-ая неделя

№т/к	наименование блюда	масса	Б	Ж	У	Ккал
1День понедельник Завтрак		**порции**				
209	Биточек куриный с соусом	100/30	11,02	12,45	7,52	186,09
219	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,52	58,8	316,56
274	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19
330	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,81	219,07
480	Хлеб пшеничный	30	4,6	0	15,8	166
481	хлеб ржано-пшеничный	20	1,02	0	5,02	30,85
	Итого	490	**35,55**	**21,6**	**157,97**	**1034,76**
	норма	550	22,5	23	95,75	680
2 День вторник Завтрак						
16	Салат из св. огурцов	100	0,72	10,08	3	103,6
192	Печень говяжья по-строгановски	100	23,32	28,95	4,7	370,15
227	Макоронные изделия	180	6,62	6,38	42,38	253,2
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
480	Хлеб пшеничный	30	4,6	0	15,8	166
481	хлеб ржано-пшеничный	20	1,02	0	5,02	30,85
	Итого	630	**36,4**	**45,41**	**82,94**	**972,44**
	норма	550	22,5	23	95,75	680
3 День среда Завтрак						
5	Салат из св. капусты и моркови	100	0,84	5,06	5,32	70,02
212	Кура отварная с соусом	100/30	18,22	18,22	0,97	242,68
224	Рис отварной	180	4,66	6,1	48,9	270,33
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
480	Хлеб пшеничный	30	4,6	0	15,8	166
481	хлеб ржано-пшеничный	20	1,02	0	5,02	30,85
	Итого	660	**29,41**	**29,39**	**91,32**	**841,5**
	норма	550	22,5	23	95,75	680
4 День четверг Завтрак						
186	Кнели говяжьи с рисом	100/30	13,49	17,5	11,58	257,72
227	Макоронные изделия	180	6,62	6,38	42,38	253,2
89	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	12,48	54
283	Компот из смеси сухофруктов	180	0,56	0	27,89	113,79
480	Хлеб пшеничный	30	4,6	0	15,8	166
481	хлеб ржано-пшеничный	20	1,02	0	5,02	30,85
	Итого	660	**26,77**	**24,36**	**115,15**	**875,56**
	норма	550	22,5	23	95,75	680
5 День пятница Завтрак						
114	Каша рисовая молочная + сл.масло	205	5,12	6,62	32,61	210,13
37	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,11

269	Какао с молоком	180	4,85	5,04	32,73	195,71
480	Хлеб пшеничный	30	4,6	0	15,8	166
481	хлеб ржано-пшеничный	20	1,02	0	5,02	30,85
312	Булочка "Домашняя"	60	4,37	7,07	36,8	228,2
	Итого	745	**21,86**	**25,39**	**133,77**	**942**
	норма	550	22,5	23	95,75	680

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 177207672783977166131780821922435929425640267999

Владелец Леонтьева Наталья Александровна

Действителен С 29.09.2026 по 29.09.2027