



СОГЛАСОВАНО
МАОУ «Комсомольская СОШ»
И. Д. Шахова
2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:
ООО «ОБЩЕПИТ»
Горбунова Н.В.

**Примерное 10-дневное меню на осеннее - зимний период
для обучающихся 12 лет и старше**

Использованы сборники:

Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений 2008 г. 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 г. Уральский региональный центр питания. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов 2018 г.

Основание:

СанПин 2.3/2.4,3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания населения" (приложение 8-10)

Неделя: 1

Возрастная категория: 12 и старше

1 ДЕНЬ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ рецептур
			Б	Ж	У	Ккал.	
Обед							
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	260	2,31	7,74	15,43	140,59	51//2008
	Котлеты, биточки, шницели с соусом томатным.	100	10,68	11,88	7,31	193,6	189/265/2008
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	227/2008
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294/2008
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	108/2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109/2013
31%	итого	830	26,22	26,82	119,98	842,32	

Неделя: 1

Возрастная категория: 12 и старше

2 ДЕНЬ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ рецептур
			Б	Ж	У	Ккал.	
Обед							
	Горошек зел консерв отварной	100	3,13	3,29	6,99	77,88	229/2008
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	1,90	6,66	10,81	111,11	37/2008
	Жаркое по-домашнему	240	24,59	18,91	24,14	364,45	181/2008
	Компот из св плодов или ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64	282/2008
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	108/2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109/2013
30%	итого	890	36,32	29,70	96,47	807,28	

Неделя: 1

Возрастная категория: 12 и старше

3 ДЕНЬ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ рецептур
			Б	Ж	У	Ккал.	
Обед							
	Суп - пюре из картофеля	250	3,38	5,15	21,06	144,14	57/2008
	Рулет из говядины с яйцом с соусом молочным	100	11,17	9,75	6,05	156,70	198/258/2008
	Рис отварной	180	4,66	6,10	48,33	270,22	224/2008
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	283/2008
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	108/2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109/2013
32%	итого	820	26,31	21,84	142,87	878,05	

Неделя: 1

Возрастная категория: 12 и старше

4 ДЕНЬ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ рецептур
			Б	Ж	У	Ккал.	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,09	9,50	75,35	23/2008
	Рассольник ленинградский со сметаной	260	5,03	11,30	32,38	149,60	42/2008
	Рыба, припущенная в молоке	100	13,40	7,20	3,10	129,00	336/2013
	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94	241/2008
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	493/2013
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	141,00	108/2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109/2013
30%	итого	950	30,76	32,51	130,58	821,09	

Неделя: 1

Возрастная категория: 12 и старше

5 ДЕНЬ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ рецептур
			Б	Ж	У	Ккал.	
Обед							
	Суп с карт.макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	47/2008
	Котлеты "Школьные" с соусом томатным	100	10,88	9,90	10,56	174,70	347/2018
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	6,52	54,00	316,57	219/2008
	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	284/2008
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	108/2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109/2013
34%	итого	820	30,98	20,37	151,21	912,63	

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 и старше

6 ДЕНЬ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ рецептур
			Б	Ж	У	Ккал.	
Обед							
	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98	71/2008
	Котлеты, биточки, шницели с соусом томатным.	100	10,68	11,88	7,31	193,6	189/265/2008
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	227/2008
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294/2008
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	108/2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109/2013
32%	итого	820	30,13	27,29	122,94	872,71	

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 и старше

7 ДЕНЬ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ рецептур
			Б	Ж	У	Ккал.	
Обед							
	Салат из белокач.кап с яблоками	100	1,08	10,20	6,32	121,40	6./2013
	Свекольник со сметаной	260	1,93	6,34	10,05	104,16	43/2008
	Котлеты рыбные любительские с соусом молочным	100	9,33	2,78	4,77	97,00	162/258 /2008
	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94	241/2008
	Компот из св плодов или ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64	282/2008
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	108/2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109/2013
29%	итого	850	23,30	28,24	106,73	790,34	

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 и старше

8 ДЕНЬ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ рецептур
			Б	Ж	У	Ккал.	
Обед							
	Суп-пюре из разных овощей	250	2,89	5,00	13,03	108,65	59/2008
	Плов из отварной птицы	250	19,05	18,93	45,12	427,38	406/2013
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	283/2008
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	108/2013
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109/2013
32%	итого	800	29,70	24,89	128,92	860,42	

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 и старше

9 ДЕНЬ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ рецептур
			Б	Ж	У	Ккал.	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	108,00	45/2008
	Тефтели из говядины с рисом "ёжики" с соусом томатным	100	9,16	13,53	9,44	196,14	202/265/2008
	Рагу из овощей	200	3,72	14,87	22,57	248,99	92/2008
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294/2008
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	108/2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109/2013
30%	итого	840	21,83	33,14	100,47	807,95	

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 и старше

10 ДЕНЬ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ рецептур
			Б	Ж	У	Ккал.	
Обед							
	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3,00	103,60	16/2008
	Суп -лапша домашняя	250	2,45	4,89	13,91	109,38	56/2008
	Курица в соусе с томатом	100	10,88	10,80	3,28	193,60	367/2018
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	6,52	54,00	316,57	219/2008
	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	293/2008
	Хлеб пшеничный	80	2,28	0,24	14,76	70,5	108/2013
	Хлеб ржаной	80	1,98	0,36	10,02	52,2	109/2013
32%	итого	890	30,79	33,09	104,77	881,85	