




УТВЕРЖДАЮ :
ИП Валов, Е.А.

Е.А. Валов
«» 2026 г.

СОГЛАСОВАНО :
Директор МАОУ «Голдыревская СОШ»

«» 2026 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.

Зерждаю :

ИП Валов Е.А.



Согласовано :

Директор МАОУ "Голдыревская СОШ "

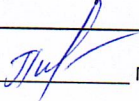
МЕНЮ

Дети 12-18 (СанПин 20)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры 2013 г
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Обед	Борщ со сметаной	255	1,96	5,75	10,83	103	128/479
	Биточки кур.с соусом	100	11,53	9,59	9,16	166	412/435
	Рис отварной	180	4,43	7,30	40,57	246	414
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за обед		825	25,16	23,78	122,90	806	
День 2							
Обед	Суп с вермишелью	250	2,58	2,78	18,55	110	158
	Ёжики из говядины с соусом	100	9,50	15,30	11,40	221	390
	Каша гречневая	180	10,26	9,41	44,50	304	237
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		27,00	110	508
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за обед		820	29,38	28,33	140,99	939	
День 3							
Обед	Щи из капусты со сметаной	255	1,88	5,73	7,96	91	142/479
	Котлета рыбн.с соусом	100	13,90	2,10	9,60	113	345/435
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	429
	Компот из свежих фруктов	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за обед		825	26,6	16,79	99,82	660	
День 4							
Обед	Суп овощной со сметаной	255	3,81	5,15	15,46	123	143/479
	Фрикадельки из кур с соусом	105	14,98	13,02	7,98	209	410/435
	Рис отварной	180	4,43	7,30	40,57	246	414
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за обед		830	30,46	26,61	126,35	869	

День 5							
Обед	Суп рассольник со сметаной	255	2,18	6,00	16,43	129	134/479
	Тефтели из говядины с соусом	100	10,30	10,70	8,00	170	388
	Каша пшенная	180	7,85	11,58	33,41	269	258
	Компот из свежих фруктов	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за обед		825	27,37	29,32	120,48	858	
Неделя 2							
День 6							
Обед	Борщ со сметаной	255	1,96	5,75	10,83	103	128/479
	Котлеты "Школьные" с соусом	100	15,30	11,00	13,30	213	347/435
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,82	34,85	174	291
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за обед		825	31,29	18,71	121,32	781	
День 7							
Обед	Суп пюре с гречками	260	5,98	6,56	31,72	209	159/170
	Рыба , тушенная с овощами	100	13,30	7,20	6,30	143	343
	Рис отварной	180	4,43	7,30	40,57	246	414
	Компот из свежих фруктов	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за обед		830	30,75	22,1	141,23	888	
День 8							
Обед	Суп карт.с клецками	270	2,37	3,70	13,57	97	146/172
	Фрикадельки из кур с соусом	105	14,98	13,02	7,98	209	410/435
	Каша гречневая	180	10,26	9,41	44,50	304	237
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за обед		845	34,65	26,97	132,59	913,6	
День 9							
Обед	Суп гороховый	250	2,30	4,25	15,13	108	144
	Тефтели из говядины с соусом	100	10,30	10,70	8,00	170	388
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	429
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за обед		820	23,62	24,01	105,09	734,6	

день 10							
Обед	Суп крестьянский со сметаной	255	2,26	5,85	14,73	121	154/479
	Кнели из говядины с соусом	100	16,40	13,00	5,60	212	379/435
	Каша ячневая	180	5,76	10,26	32,18	244	255
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за обед		825	31,66	30,25	114,85	868	

Бухгалтер-калькулятор :  Пивоварова Т.М.
89519561742