

Утверждаю:

Директор МОУ «СОШ»

п. Нейтрино

Ф.З. Картлыкова



# *Меню на 10 дней*

для учащихся средней школы

СанПин 2.3/2.4.3590 – 20

2023-2024 учебный год

«Утверждаю»  
 Директор МОУ «СОШ» п. Нейтрино  
 \_\_\_\_\_ /Ф.З. Картлыкова  
 « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.



1 день (5-11 класс)

	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюд	Энергетическая ценность ккал	Пищевые вещества (г.)			Сб. №р-ры
				Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>							
1	Каша пшенная на молоке со сливочным маслом	250/5/10	550/44,8/73	23,7	28,2	151,9	№ 185
2	Чай с сахаром	200/15	62,4			15,29	№ 864
3	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	150/10/20	339/113/97	11,4	5,9	58,4	№ 878
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>660</b>	<b>1279,2</b>	<b>35,1</b>	<b>44,1</b>	<b>255,59</b>	
<b>Обед</b>							
1	Суп гороховый	300	158,17	6,76	7,53	25,47	№ 774
2	Гуляш с макаронами	100/200/50	213,6/204	28,42	29,94	31,82	№ 246
3	Салат со свежей капусты и моркови после терм. обработки	100	270	8,5	4,2	19,2	№ 45
4	Компот из яблок	200/15	184	0,4	0	38,6	№ 342
5	Хлеб пшеничный.	150	339	11,4	5,9	78,4	№ 878
	<b>Итого за обед</b>	<b>1005</b>	<b>1205,77</b>	<b>55,48</b>	<b>47,57</b>	<b>203,49</b>	
	<b>Итого ЭПЦ за день</b>	<b>1665</b>	<b>2484,97</b>	<b>90,58</b>	<b>91,67</b>	<b>418,08</b>	



«Утверждаю»  
 Директор МОУ «СОШ» п. Нейтрино  
  
 /Ф.З. Картлыкова  
 « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.



2 день (5-11 класс)

	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюд	Энергетическая ценность ккал	Пищевые вещества (г.)			Сб. №р-ры
				Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>							
1	Каша манная на молоке с маслом	250/10	245/44,8/73	25,7/0	12,5/0	168/9,9	№ 181
2	Чай с сахаром	200/15	62,4				№ 864
3	Хлеб пшеничный с маслом слив. и сыром.	150/10/20	339/113/97	7,6	2,6	52,3	№ 878
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>655</b>	<b>974,2</b>	<b>33,3</b>	<b>15,1</b>	<b>230,2</b>	
<b>Обед</b>							
1	Плов из курицы	250	645	40	28,5	15,5	№ 123
2	Салат витаминный из моркови после терм. обработки	100	109,2	1,8	5,52	13,2	№ 21
3	Компот из яблок	200/15	184	0,4	0	48	№ 342
4	Хлеб пшеничный	150	339	11,4	5,9	78,4	№ 878
	<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>1277,2</b>	<b>58,6</b>	<b>39,92</b>	<b>155,1</b>	
	<b>Итого ЭПЦ за день</b>	<b>1425</b>	<b>2254,4</b>	<b>91,9</b>	<b>55,02</b>	<b>385,3</b>	

«Утверждаю»  
 Директор МОУ «СОШ» п. Нейтрино  
 /Ф.З. Картлыкова  
 «    »                                    2023 г.



3 день (5-11 класс)

	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюод	Энергетическая ценность ккал	Пищевые вещества (г.)			Сб. №р-ры
				Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>							
1	Каша гречневая на молоке с маслом слив.	250/5/10	445/44,8/73	28,7	28,2	161,9	№ 175
2	Чай с сахаром	200/15	62,4			15,29	№ 864
3	Хлеб пшеничный с маслом слив. и сыром.	150/10/20	339/113/97	11,4	15,9	78,4	№ 878
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>660</b>	<b>1174,2</b>	<b>40,1</b>	<b>44,1</b>	<b>255,59</b>	
<b>Обед</b>							
1	Рыба жареная с картофельным пюре	100/180	410/143,1	13,7/12,17	15,1/8,07	3,4/14,05	№ 77 № 131
2	Салат витаминный из капусты после терм. обработки	100	109,2	1,8	7,52	13,2	№ 21
3	Компот из сухофруктов	200	110	1	0,06	27,5	№ 278
4	Хлеб пшеничный	150	339	11,4	5,9	78,4	№ 878
	<b>Итого за обед</b>	<b>729,4</b>	<b>1111,3</b>	<b>40,07</b>	<b>36,6</b>	<b>136,5</b>	
	<b>Итого ЭПЦ за день</b>	<b>1389,4</b>	<b>2285,5</b>	<b>80,17</b>	<b>80,76</b>	<b>392,14</b>	

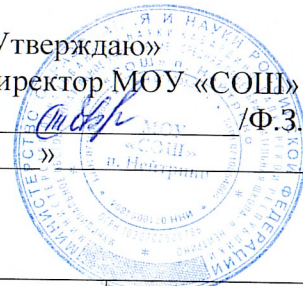


«Утверждаю»  
 Директор МОУ «СОШ» п. Нейтрино  
 /Ф.З. Картлыкова  
 «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

4 день (5-11 класс)

	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюд	Энергетическая ценность ккал	Пищевые вещества (г.)			Сб. №р-ры
				Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>							
1	Макароны отварные с маслом и тертым сыром	250/10	340/44,8	26/0,06	12,25/8,2	188/0,09	№ 204
2	Какао с молоком	200/15	236,6	3,6	4,26	25,14	№ 274
3	Хлеб пшеничный.	150	339	7,6	3,29	50,6	№ 878
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>625</b>	<b>960,4</b>	<b>33,66</b>	<b>28</b>	<b>193,83</b>	
<b>Обед</b>							
1	Рассольник ленинградский	300	395/23,2	7,7/0,6	7,2/2	29/0,58	№ 134
2	Салат из св. капусты и моркови после терм. обработки	100	270	4,5	4,2	29,2	№ 8
3	Кисель	1/10/200	206			26	№ 289
4	Хлеб пшеничный с маслом	150	339/113	11,4	5,9	78,4	№ 878
	<b>Итого за обед</b>	<b>731</b>	<b>1346,2</b>	<b>24,2</b>	<b>19,3</b>	<b>163,18</b>	
	<b>Итого ЭПЦ за день</b>	<b>1356</b>	<b>2306,6</b>	<b>57,86</b>	<b>47,3</b>	<b>357,01</b>	

«Утверждаю»  
 Директор МОУ «СОШ» п. Нейтрино  
 /Ф.З. Картлыкова  
 «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г.



5 день (5-11 класс)

	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюд	Энергетическая ценность ккал	Пищевые вещества (г.)			Сб. Нер-ры
				Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>							
1	Каша рисовая на молоке с маслом слив.	250/10/6	242,5/54,8/73	18,2/1,33	36,6/8,2	45/1,2	№ 253
2	Чай с сахаром	200/15	62,4			15,29	№ 864
3	Хлеб пшеничный	150	339	7,6	0,6	52,3	№ 878
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>651</b>	<b>771,7</b>	<b>27,13</b>	<b>45,4</b>	<b>113,79</b>	
<b>Обед</b>							
1	Тефтели с картофельным пюре	150/180	280/165,6/442	7,9/3,5	14,6/7,6	10,6/16,7	№ 105 № 131
2	Салат из вареной свеклы	100	178	5,4	14,2	17,2	№ 50
3	Чай с сахаром	200/15	62,4			15,29	№ 864
4	Хлеб пшеничный с маслом сл. и сыром	150/10/20	339/113/97	7,6	0,6	52,3	№ 2
	<b>Итого за обед</b>	<b>795</b>	<b>1677</b>	<b>17,4</b>	<b>37</b>	<b>112,09</b>	
	<b>Итого ЭПЦ за день</b>	<b>1446</b>	<b>2448,7</b>	<b>44,66</b>	<b>72,4</b>	<b>225,88</b>	



«Утверждаю»  
 Директор МОУ «СОШ» п. Нейтрино  
 /Ф.З. Картлыкова  
 «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.



6 день (5-11 класс)

	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюд	Энергетическая ценность ккал	Пищевые вещества (г.)			Сб. №р-ры
				Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>							
1	Каша манная на молоке с маслом	250/10	245/44,8/73	25,7/0	12,5/0	178/10,9	№ 181
2	Чай с сахаром	200/15	62,4			15,29	№ 864
3	Хлеб пшеничный с маслом слив. и сыром.	150/10/20	339/113/97	7,6	0,6	52,3	№ 2
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>655</b>	<b>974,2</b>	<b>33,3</b>	<b>13,1</b>	<b>241,2</b>	
<b>Обед</b>							
1	Котлета с картофельным пюре с соусом	100/180/50	205,1/134,4/442	18/9,2/0	15,5/7/49	12,6/15,4/0	№ 99 № 131
2	Винегрет овощной после терм. обработки	100	480	9	3,2	34,8	№ 40
3	Чай с сахаром	200/15	62,4				№ 864
4	Хлеб пшеничный	150	339	11,4	5,9	78,4	№ 878
	<b>Итого за обед</b>	<b>795</b>	<b>1662,9</b>	<b>47,6</b>	<b>80,6</b>	<b>141,2</b>	
	<b>Итого ЭПЦ за день</b>	<b>1450</b>	<b>2637,1</b>	<b>80,9</b>	<b>93,7</b>	<b>383,4</b>	

«Утверждаю»  
 Директор МОУ «СОШ» п. Нейтрино  
 /Ф.З. Картлыкова  
 « 2023 г.



7 день (5-11 класс)

	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюд	Энергетическая ценность ккал	Пищевые вещества (г.)			Сб. №р-ры
				Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>							
1	Каша рисовая на молоке с маслом слив.	250/10/6	242,5/44,8/73	9,2/1,33	36,6/8,2	40/1,2	№ 253
2	Чай с сахаром	200/15	62,4			15,29	№ 864
3	Хлеб пшеничный	150	339	7,6	0,6	52,3	№ 878
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>651</b>	<b>761,7</b>	<b>18,13</b>	<b>45,4</b>	<b>108,79</b>	
<b>Обед</b>							
1	Суп фасолевый	300	793	15,5	17,5	22,5	№ 774
2	Салат со св. капусты и моркови после терм. обработки	100	270	5,5	6,2	29,2	№ 8
3	Кисель фруктовый	200	206			26	№ 289
4	Хлеб пшеничный с маслом	150	339/113	11,4	5,9	78,4	№ 878
	<b>Итого за обед</b>	<b>711</b>	<b>1721</b>	<b>31,4</b>	<b>29,6</b>	<b>156,1</b>	
	<b>Итого ЭПЦ за день</b>	<b>1362</b>	<b>2482,7</b>	<b>50,53</b>	<b>75</b>	<b>264,89</b>	



«Утверждаю»  
 Директор МОУ «СОШ» п. Нейтрино  
 /Ф.З. Картлыкова  
 « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.



8 день (5-11 класс)

	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюд	Энергетическая ценность ккал	Пищевые вещества (г.)			Сб. №р-ры
				Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>							
1	Каша пшеничная на молоке со сливочным маслом	250/5/10	550/54,8/73	18,7	23,2	171,9	№ 185
2	Чай с сахаром	200/15	62,4			15,29	№ 864
3	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	150/10/20	339/113/97	11,4	5,9	78,4	№ 2
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>660</b>	<b>1289,2</b>	<b>30,1</b>	<b>29,1</b>	<b>265,59</b>	
<b>Обед</b>							
1	Рыба жареная с картофельным пореем	100/180	410/243,1	23,7/2,17	25,1/14,1	3,4/14,05	№ 77 № 131
2	Салат витаминный из моркови и яблок после терм. обработки	100	109,2	4,8	5,52	13,2	№ 21
3	Компот из сухофруктов	200	110	2	0,06	27,5	№ 278
4	Хлеб пшеничный	150	339	11,4	5,9	78,4	№ 878
	<b>Итого за обед</b>	<b>759,4</b>	<b>1211,3</b>	<b>44,07</b>	<b>50,68</b>	<b>136,55</b>	
	<b>Итого ЭЩ за день</b>	<b>1419,4</b>	<b>2500,5</b>	<b>74,17</b>	<b>79,78</b>	<b>402,14</b>	



9 день (5-11 класс)

	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюд	Энергетическая ценность ккал	Пищевые вещества (г.)			Сб. №р-ры
				Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>							
1	Каша гречневая на молоке с маслом слив.	250/5/10	445/44,8/73	18,7	19,2	171,9	№ 175
2	Чай с сахаром	200/15	62,4			15,29	№ 864
3	Хлеб пшеничный с маслом слив. и сыром.	150/10/20	339/113/97	7,6	0,6	52,3	№ 2
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>660</b>	<b>1174,2</b>	<b>30,1</b>	<b>25,1</b>	<b>265,59</b>	
<b>Обед</b>							
1	Борщ со сметаной на к/б	250/20	292/23,2	22,1/0,6	17,5/2	11,1/0,58	№ 54
2	Гуляш с макаронами	150/200	213,6/204	28,42	29,94	31,82	№ 246
3	Компот из сухофруктов	200	219	0,4	0	48	№ 278
4	Хлеб пшеничный	150	339	11,4	5,9	78,4	№ 878
	<b>Итого за обед</b>	<b>989,4</b>	<b>1290,8</b>	<b>62,9</b>	<b>55,34</b>	<b>169,9</b>	
	<b>Итого ЭПЦ за день</b>	<b>1649,4</b>	<b>2465</b>	<b>93,02</b>	<b>80,44</b>	<b>435,49</b>	



«Утверждаю»  
 Директор МОУ «СОШ» п. Нейтрино  
 \_\_\_\_\_ /Ф.З. Картлыкова  
 « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.



10 день (5-11 класс)

	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюд	Энергетическая ценность ккал	Пищевые вещества (г.)			Сб. №р-ры
				Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>							
1	Суп с макаронами на молоке с маслом слив.	250/5/10	550/83	18,7	18,2	171,9	№ 75
2	Чай с сахаром	200/15	62,4			15,29	№ 864
3	Хлеб пшеничный с маслом слив. и сыром.	150/10/20	339/113/97	7,6	0,6	52,3	№ 2
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>660</b>	<b>1244,4</b>	<b>26,3</b>	<b>18,8</b>	<b>293,49</b>	
<b>Обед</b>							
1	Плов из курицы	250	645	50	28,5	15,5	№ 123
2	Салат из зеленого горошка с луком после терм. обработки	100	109,2	2,8	7,52	13,2	№ 21
3	Компот из яблок	200	184	0,4	0	48	№ 432
4	Хлеб пшеничный	150	339	11,4	5,9	78,4	№ 878
	<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>1277.2</b>	<b>64,6</b>	<b>41.92</b>	<b>155.1</b>	
	<b>Итого ЭПЦ за день</b>	<b>1430</b>	<b>2521.6</b>	<b>90,9</b>	<b>60.72</b>	<b>448.59</b>	