

Утверждаю:



Директор МОУ «СОШ»

п. Нейтрино

Ф. З. Картлыкова

Меню на 10 дней

для учащихся средней школы

СанПин 2.3/2.4.3590 – 20

2022-2023 учебный год



«Утверждаю»
Директор МОУ «СОШ» п. Нейтрино
/Ф.З. Картлыкова
п. Нейтрино
2022 г.

1 день (5-11 класс)

	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюд	Энергетическая ценность ккал	Пищевые вещества (г.)			Сб. №р-ры
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	Каша пшеничная 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
	Итого на завтрак	660	1279,2	35,1	44,1	255,59	
Обед							
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
	Итого за обед	1005	1205,77	55,48	47,57	203,49	
	Итого ЭПЦ за день	1665	2484,97	90,58	91,67	418,08	

Медсестра  Г.Ш. Куджаева

«Утверждаю»
 Директор МОУ «СОШ» п. Нейтрино
 /Ф.З. Картлыкова
 _____ 2022 г.



2 день (5-11 класс)

	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюд	Энергетическая ценность ккал	Пищевые вещества (г.)			Сб. №р-ры
				Б	Ж	У	
Завтрак							
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
	Итого на завтрак	655	974,2	33,3	15,1	230,2	
Обед							
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
	Итого за обед	770	1277,2	58,6	39,92	155,1	
	Итого ЭПЦ за день	1425	2254,4	91,9	55,02	385,3	

Медсестра _____ Г.Ш. Куджаева



«Утверждаю»
 Директор МОУ «СОШ» п. Нейтрино
 /Ф.З. Картлыкова
 2022 г.

3 день (5-11 класс)

	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюд	Энергетическая ценность ккал	Пищевые вещества (г.)			Сб. №р-ры
				Б	Ж	У	
Завтрак							
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
	Итого на завтрак	660	1174,2	40,1	44,1	255,59	
Обед							
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
	Итого за обед	729,4	1111,3	40,07	36,6	136,5	
	Итого ЭПЦ за день	1389,4	2285,5	80,17	80,76	392,14	

Медсестра Г.Ш. Куджаева

«Утверждаю»
 Директор МОУ «СОШ» п. Нейтрино
 /Ф.З. Картлыкова
 «...» ... Нейтрино 2022 г.



6 день (5-11 класс)


	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюд	Энергетическая ценность ккал	Пищевые вещества (г.)			Сб. №р-ры
				Б	Ж	У	
Завтрак							
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
	Итого на завтрак	655	974,2	33,3	13,1	241,2	
Обед							
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
	Итого за обед	795	1662,9	47,6	80,6	141,2	
	Итого ЭПЦ за день	1450	2637,1	80,9	93,7	383,4	

Медсестра  Г.Ш. Куджаева

«Утверждаю»
 Директор МОУ «СОШ» п. Нейтрино
 /Ф.З. Картлыкова
 « _____ » _____ 2022 г.

7 день (5-11 класс)

	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюд	Энергетическая ценность ккал	Пищевые вещества (г.)			Сб. №р-ры
				Б	Ж	У	
Завтрак							
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
	Итого на завтрак	651	761,7	18,13	45,4	108,79	
Обед							
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
	Итого за обед	711	1721	31,4	29,6	156,1	
	Итого ЭПЦ за день	1362	2482,7	50,53	75	264,89	

Медсестра  Г.Ш. Куджаева

«Утверждаю»
 Директор МОУ «СОШ» п. Нейтрино
 /Ф.З. Картлыкова
 «...» ... 2022 г.



10 день (5-11 класс)

	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюд	Энергетическая ценность ккал	Пищевые вещества (г.)			Сб. №р-ры
				Б	Ж	У	
Завтрак							
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
	Итого на завтрак	660	1244,4	26,3	18,8	293,49	
Обед							
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
	Итого за обед	770	1277.2	64,6	41.92	155.1	
	Итого ЭПЦ за день	1430	2521.6	90,9	60.72	448.59	

Медсестра Г.Ш. Куджаева