

Утверждаю:

Директор филиала МОУ «СОШ с. Старая  
Порубежка имени И.И. Лободина» - СОШ  
с.Камелик \_\_\_\_\_ М.В. Артёмова  
«20» июля 2023г.

**Десятидневное меню  
для обучающихся от 12 лет и старше**

(составлено на основании сборника рецептур блюд и типовых меню для организаций питания детей школьного  
возраста разработанного ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора)

**Филиал муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя  
общеобразовательная школа с. Старая Порубежка Пугачевского района  
Саратовской области имени Героя Советского Союза И.И. Лободина» -  
средняя общеобразовательная школа с.Камелик**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з-2020
	Рассольник Ленинградский на мясокостном бульоне	250	5,9	7,2	17	156,7	54-3с- 2020
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	6,32	6,4	37,56	232,4	54-23г- 2020
	Гуляш из говядины	100	16,85	16,4	3,99	231,95	54-2м- 2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн- 2020
	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,9	27,8	156,5	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,53	15,8	78,2	пром.
<b>Итого за обед:</b>			<b>37,53</b>	<b>37,53</b>	<b>114,45</b>	<b>964,05</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 2</b>							
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	54-5з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясокостном бульоне	250	6,45	3,5	23,1	149,5	54-7с-2020
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9,6	5,2	4,4	103	54-11р-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-4г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,9	27,8	156,5	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,53	15,8	78,2	пром.
<b>Итого за обед:</b>			<b>29,81</b>	<b>18,13</b>	<b>125,5</b>	<b>802,6</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 3</b>							
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мясокостном бульоне	250	5,87	6,2	12,6	137,9	54-2с-2020
	Жаркое по-домашнему	230	23,06	23	19,77	355,1	54-9м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,9	27,8	156,5	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,53	15,8	78,2	пром.
<b>Итого за обед:</b>			<b>36,69</b>	<b>30,63</b>	<b>95,77</b>	<b>808,7</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 4</b>							
<b>Обед</b>	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-11з-2020
	Суп картофельный с клёцками на мясокостном бульоне	250	5,77	4,1	14,3	116,9	54-7с-2020
	Рагу из овощей с мясом (говядина)	230	24,7	25,5	18,8	399,8	54-10м-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,9	27,8	156,5	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,53	15,8	78,2	пром.
<b>Итого за обед:</b>			<b>38,73</b>	<b>33,73</b>	<b>87,8</b>	<b>823,8</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 5</b>							
<b>Обед</b>	Салат из моркови	60	0,6	6,1	4,3	74,2	54-11з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мясокостном бульоне	250	5,87	6,2	12,6	137,9	54-2с-2020
	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,3	236,1	54-1г-2020
	Котлета из говядины	80	14,6	13,1	13,2	235,8	54-4н-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,9	27,8	156,5	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,53	15,8	78,2	пром.
<b>Итого за обед:</b>			<b>35,23</b>	<b>32,73</b>	<b>132,8</b>	<b>999,7</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 1</b>							
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з-2020
	Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне	250	5,77	7,02	7,15	116	54-1с-2020
	Плов с курицей	230	31,38	9,36	38,19	361,8	54-9м-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-1хн- 2020
	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,9	27,8	156,5	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,53	15,8	78,2	пром.
<b>Итого за обед:</b>			<b>45,61</b>	<b>23,91</b>	<b>101,24</b>	<b>1018,3</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 2</b>							
	Суп рисовый	250	6,18	3,39	14,65	113	54-11с-2020
	Горошница	200	5,7	6,9	44,7	270	54-21г-2020
	Котлета рыбная (минтай)	75	9,4	4,4	38,7	216	54-3р-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,9	27,8	156,5	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,53	15,8	78,2	пром.
<b>Итого за обед:</b>			<b>29,04</b>	<b>16,03</b>	<b>161,45</b>	<b>914,7</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 3</b>							
<b>Обед</b>	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-11з-2020
	Суп гороховый на мясокостном бульоне	250	8,35	5,8	20,3	194,22	54-7с-2020
	Макаронник с мясом	230	23,1	12,83	49,8	371,3	54-3м-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,9	27,8	156,5	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,53	15,8	78,2	пром.
<b>Итого за обед:</b>			<b>39,71</b>	<b>22,76</b>	<b>124,8</b>	<b>872,62</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 4</b>							
<b>Обед</b>	Суп из макаронных изделий на мясокостном бульоне	250	8,35	5,8	20,3	194,22	54-7с-2020
	Капуста тушеная	200	3,70	8,64	46,03	281,7	54-8г-2020
	Тефтели мясные (из говядины)	80	11,78	12,91	14,90	223	54-8м-2020
	Компот	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,9	27,8	156,5	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,53	15,8	78,2	пром.
<b>Итого за обед:</b>			<b>31,59</b>	<b>28,78</b>	<b>144,63</b>	<b>1014,62</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 5</b>							
<b>Обед</b>	Суп крестьянский с крупой перловой на мясокостном бульоне	250	6,4	7,2	13,4	144,4	54-10с-2020
	Горошница	180	17,4	1,5	40,5	245,8	54-21г-2020
	Котлета из говядины	80	14,6	13,1	13,2	235,8	54-4м-2020
	Соус красный основной	120	3,9	0,9	10,6	84,8	54-3соус-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,9	27,8	156,5	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,53	15,8	78,2	пром.
<b>Итого за обед:</b>			<b>49,86</b>	<b>24,13</b>	<b>128</b>	<b>973,4</b>	