



УТВЕРЖДАЮ  
Индивидуальный предприниматель  
Непобедимова Н.Л./



СОГЛАСОВАНО  
Директор МАОУ «СОШ №3»  
г. Горнозаводска  
/Дёмина Н.И./

## Примерное двухнедельное меню

На осенний-весенний период 2023-2024 учебный год

Рацион 5-11 классов

Использован сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. Е.А. Вагнера Уральский региональный центр питания г. Пермь»

Год издания 2008

**"Утверждаю"**

ИП **Непобедимова Н.П.**

**"Согласовано"**

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель **Непобедимова Н.П./**

Директор **Демина Н.И./**

**Примерное меню (Сезон: Осенне - Зимний)**

МАОУ "СОШ №3" ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ 12-18 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
<b>День 1</b>							
<b>Обед</b>							
БОРЩ	250/10	2,3	6,7	13,5	123,0	67	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (180)	180	7,0	7,5	44,5	272,9	227	
КОТЛЕТА КУРИНАЯ (90)	90	1,4	0,1	8,2	39,6	209	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6		29,7	121,3	283	
ХЛЕБ(60)	60	5,2	0,5	29,5	143,0	1	
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	4,4	5,1	36,6	209,7	315	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>890,0</b>	<b>20,9</b>	<b>19,9</b>	<b>162,0</b>	<b>909,5</b>		
<b>День 2</b>							
<b>Обед</b>							
СУП ГОРОХОВЫЙ	250/10	5,4	4,8	19,6	142,8	45	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(180)	180	10,4	9,4	46,9	313,2	219	
ТЕФТЕЛИ	70/30	9,6	17,1	9,3	229,2	176	
ЧАЙ-ЗАВАРКА	200			15,0	60,2	301	
ХЛЕБ(60)	60	5,2	0,5	29,5	143,0	1	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>800,0</b>	<b>30,6</b>	<b>31,8</b>	<b>120,3</b>	<b>888,4</b>		
<b>День 3</b>							
<b>Обед</b>							
РАССОЛЬНИК	250/10	2,6	6,9	17,6	142,6	42	
РИС ОТВАРНОЙ(180)	180	4,9	8,3	40,4	256,3	201	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70/5	9,5	7,7	4,6	125,7	162	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,3	1,3	1,9	19,9	265	
ЧАЙ-ЗАВАРКА	200			15,0	60,2	301	
ХЛЕБ(60)	60	5,2	0,5	29,5	143,0	1	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>805,0</b>	<b>22,5</b>	<b>24,7</b>	<b>109,0</b>	<b>747,7</b>		
<b>День 4</b>							
<b>Обед</b>							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	2,0	6,7	9,1	104,8	63	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180	15,8	18,0	16,9	292,4	214	
КИСЕЛЬ	200			13,1	52,4	274	
ХЛЕБ(60)	60	5,2	0,5	29,5	143,0	1	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ(120)	120	10,3	7,8	71,6	397,8	319	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>820,0</b>	<b>33,3</b>	<b>33,0</b>	<b>140,2</b>	<b>990,4</b>		
<b>День 5</b>							
<b>Обед</b>							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	1,9	6,8	11,0	112,4	44	
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ(180)	180	18,7	8,5	45,0	330,9	114	
РЫБА ЖАРЕНАЯ (МИНТАЙ)(90)	90	24,1	6,4	3,5	167,8	164	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	0,1		15,3	61,3	294	
ХЛЕБ(60)	60	5,2	0,5	29,5	143,0	1	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
<b>Итого по подменю:</b>		<b>800,0</b>	50,0	22,2	104,3	815,4	
<b><u>День 6</u></b>							
<b>Обед</b>							
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	5,4	4,8	19,6	142,8	45	
МАКАРОНЫ ОТВ.(150)	150	5,6	6,3	36,0	223,1	227	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ(60)	60	11,0	12,4	8,7	190,2	189/08	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,3	1,3	1,9	19,9	265	
ОГУРЕЦ СВ.(50 ГР)	50	0,4	0,1	1,0	5,7	246	
ХЛЕБ(60)	60	5,2	0,5	29,5	143,0	1	
ЧАЙ-ЗАВАРКА	200			15,0	60,2	301	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>800,0</b>	27,9	25,4	111,7	784,9	
<b><u>День 7</u></b>							
<b>Обед</b>							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	2,0	6,7	9,1	104,8	63	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (180)	180	3,1	7,3	24,8	177,7	241	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ (100 ГР)	100	15,0	8,6	9,2	174,5	161	
ЧАЙ-ЗАВАРКА	200			15,0	60,2	301	
ХЛЕБ(60)	60	5,2	0,5	29,5	143,0	1	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>800,0</b>	25,3	23,1	87,6	660,2	
<b><u>День 8</u></b>							
<b>Обед</b>							
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,9	3,6	21,0	127,4	47	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ(180)	180	4,6	8,3	19,9	172,9	235	
КОТЛЕТА КУРИНАЯ (90)	90	1,4	0,1	8,2	39,6	209	
СОУС СЛИВОЧНЫЙ (30 ГР)	30	0,6	1,7	1,8	25,1	258	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6		29,7	121,3	283	
ХЛЕБ(60)	60	5,2	0,5	29,5	143,0	1	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>810,0</b>	15,3	14,2	110,1	629,3	
<b><u>День 9</u></b>							
<b>Обед</b>							
СВЕКОЛЬНИК	250/10	2,5	6,8	16,8	138,3	43	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (180)	180	7,0	7,5	44,5	272,9	227	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ (100 ГР)	100	15,0	8,6	9,2	174,5	161	
ЧАЙ-ЗАВАРКА	200			15,0	60,2	301	
ХЛЕБ(60)	60	5,2	0,5	29,5	143,0	1	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>800,0</b>	29,7	23,4	115,0	788,9	
<b><u>День 10</u></b>							
<b>Обед</b>							
РАССОЛЬНИК	250/10	2,6	6,9	17,6	142,6	42	
РИС ОТВАРНОЙ(180)	180	4,9	8,3	40,4	256,3	201	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70/30	6,5	7,8	5,9	119,8	178	
КИСЕЛЬ	200			13,1	52,4	274	
ХЛЕБ(60)	60	5,2	0,5	29,5	143,0	1	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>800,0</b>	19,2	23,5	106,5	714,1	

**Средние значения за период**

Наименование приема пищи / Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Сумма объема блюд за один прием пищи, г
<b>Обед</b>					
<b>Норма: 30-35 %</b>	27,0 - 31,5	27,6 - 32,2	114,9 - 134,1	816,0 - 952,0	800,0
<b>Факт: 29,2 %</b>	27,4	24,1	116,7	792,9	812,5
	<u><b>Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,3</b></u>				

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890514

Владелец Дёмина Нина Ивановна

Действителен с 27.09.2023 по 26.09.2024